خۆناسی

به کۆششی: مەحموودی نامەنی

تکایە
باوەڕ بە سەرکەوتن بکەن!



وەرگێڕانی: بیلال باسام




منتدى إقراء الثقافي

تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن!

تەمەنێک مەڕ بوویت
ڕۆژێکیش هەڵۆبە...

بیٚ نەقشیٚ تە، نەقشیٚ خامە، خامە
بیٚ نامیٚ تـە، نامـە ناتەمــامــە

(خانی)

ن. مەحمودی نامنی

و. بیلال اسام

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئاوێر

بەڕێوەبەری گشتیی ناوەند: حەسەن بورەیی

بەڕێوەبەری چاپ و بڵاوکردنەوە: ئارێز حەسەن

بەرپرسی هونەریی بەرگ: ئاکار جەلیل کاکەوەیس

ڕاوێژکاری ناوەند: نەجاتی عەبدوڵڵا

AWER
Nawandi Awer

ناوەندی ئاوێر
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

07505114142 - 07507476644

Nawendi Awer:: ناوەندی ئاوێر

Nawendi.awer@yahoo.com

ناوەندی ئاوێر بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
ژمارەی بڵاوکراوە: ٤٠٤



تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن!

تەمەنێک مەڕ بوویت   ڕۆژێکیش هەڵۆبە...

نوسینی . مەحمودی نامنی
وەرگێڕانی: بیلال باسام
دیزاینی ناوەوە: کارژین هیدایەت مام شێخ
بەرگ: ئاکار جلیل کاکەوەیس
چاپی یەکەم: ٢٠١٧
شوێنی چاپ: چاپخانەی ڕۆژهەلات / هەولێر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نرخ(٨٠٠٠) دینار
لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (٩٥)ی ساڵی ٢٠١٧ پێدراوە.

(پێرست)

(وتەی بەرایی)

خوێنەری هێژا:

بێگومان ئێمە هەموومان لە گوزەری جادە پڕ هەوراز ونشێوەکانی ژیاندا پێویستمان بە نەخشەیەکی ڕێنوێنی هەیە.

نەخشەیەك کەئێمە لە پێچ ولۆفەکانی ژیان ئاگادار بکاتەوە تاوەکو بەسەلامەتی وبەختەوەری ئەم ڕێ دژوارە تەی بکەین.

لەسەرەتای ڕێگای ژیاندا، پێویستمان بە خۆناسی وبیرکردنەوەی خودی ونەقلآنیەت هەیە تاوەکو لە خاڵە لاواز وبەهێزەکانی خۆمان بۆ بڕینی ئەم ڕێگا پڕ مەترسیە ئاگاداربین.

پاشان نیازمەندیمان بۆ دەرککردنێکی دروست لە قۆناغەکانی دواتری ژیان:

سەرکەوتن لە خوێندن، هەڵبژاردنی پیشە، هاوسەرگیری، پەروەردەی منداڵ ولەکۆتایی دا، مرۆڤێکی سەرکەوتوو لەهەموو وەرزەکانی ژیان!

هەربۆیە بەمەبەستی دەست ڕاگەیشتن بەم مەسەلە گرنگە بیرمەندی هۆشیار(د.محمودی نامنی) هاوڕێ لەگەڵ ژمارەیەك لەمامۆستایانی ناوخۆ ودەرەوە لەگروپی کەلتوری بڵاوکردنەوەی نامن گردبونەوە تاوەکو لەماوەی دوانزە ساڵدا زنجیرەیەکی بەنرخ وکەم وێنە کە لەخۆگرتەی هەموو وەرزەکانی مرۆڤێك بێت بنوسنەوە وداڕێژن وپێشکەشی ئێوەی بەڕێز بکرێت.

کتێب گەلێك بەناونیشانەکانی:

١- تکایە مەبنەمەڕ

٢- تکایە ئینسان بن

٣- تکایە باوك ودایکێکی باش بن

٤- تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن

٥- تکایە هاوسەرێکی باشبن و...هتد

ئێمە ئەم کۆمەڵە بەنرخەمان ناونا((کتێبانێك بۆ هەموو وەرزەکانی ژیان))

بەڵام ئەمەی کە ئەم گروپە لەمامۆستایان لەماوەی ئەم دوانزە ساڵەدا چ ڕەنجێکی گەورە وهەوڵێکی بێوچانیان داوە بێگومان پێنوس توانای باسکردنی نیە.

بەڵام ئێوەی خوێنەری هێژا بە خوێندنەوەی یەکێك لە کتێبەکانی ئەم زنجیرەیە پەی بەم گرنگیە دەبەن.

لەبەڕێزان(محمودی نامنی) سەرپەرشتی گروپی کەلتوری بڵاوکردنەوەی نامن) ومامۆستایانی هاوڕێی زۆر سوپاس گوزارین.

بەڵام لە ئێوەی هێژا تکاکارین کە چاوپۆشی لە هەڵەکانمان مەکەن وبیخەنەوە بیرمان وپێشنیارەکانی خۆتان بخەنەڕو تاوەکو بەهاوکاری ئێوە ببینە مایەی کامڵکردن وبەپێزکردنی ئەم زنجیرە سەنگینە.

لەگەڵ ڕێزی:

بەڕێوەبەرانی هونەری وتەکنیکی

((ڕەزا ئەمانوڵڵاهی _ عەلی ئەسغەری هاشمی _ حامید جەراحی))

((وتەی نوسەر))

ڕۆحێك لەدەرونی تۆدایە کە توانای ختوکەدانی هەسارەکانی هەیە

وزەیەك لە تۆدایە کە لەباریدایە بە ئامانجەکانت بگەیەنێت

وخەونەکانت وەڕاستگەڕێنێت

لە لۆمەی ئەوانیتر

بڕیارە هەڵەکانی خود

ترست لێ نەنیشێت

لەهەر ئەزمونێك دەبێت زانستێك بەدەست بێنیت

باوەڕت بەخۆت هەبێت وبەئەرخەیانیەوە بۆ پێشەوە بڕۆ

بەم باوەڕەی کە شایستەیی خۆت نیشان بدەیت

ڕێك بەهەمان شێوە کە خەڵقکراوی

تا بونەوەرێکی تاقانە بیت!

سەرکەوتو ودڵشاد!

((فری هافوتە))

بەگزنگی ڕوناکی، تۆش چاو هەڵدێنیت ئێستا شەست چرکە لەتەمەنی تۆ دەگوزەرێت، سەیرێکی دەوروبەری خۆت دەکەیت، بەسەرسامیەوە خۆت لە نێوان ملیۆنەهادا دەبینی، هەموویان وەك تۆن، بەهەمان شێوە وخەسڵەتەوە، وتۆ لەنێو ئەم ئۆردووە زەبەلاحەی هاوشێوەی خۆتدا نوقم دەبیت.ئاپۆڕایەك نزیکەی چل ملیۆن کە بۆ ئەنجامدانی پێشبڕکێیەکی گەورە خۆیان ئامادە دەکەن، چەند ساتێکی تر پێشبڕکێ مەزنەکە دەست پێدەکات:

(پێشبڕکێی ژیان!)

لەبەرخۆتەوە ڕادەمێنیت، ئایا لە نێوان ئەم ئاپۆڕا مەزنەدا سەردەکەوم؟

بەڵام من لەنێوان ئەم ملیۆنەها هاوشێوەی خۆمدا چۆن دەتوانم سەربکەوم؟

وباش دەزانیت کە،

ڕاوەستان واتە مەرگ!

نەبوونی خواست واتە مەرگ!

نەبوونی تاسەمەندی وئارەزو واتە مەرگ!

ونەوایەك لە دەروونتەوە دەچرپێت:

تۆ هەرئەوەیت کە بیردەکەیتەوە !

هزری شکست شکست دێنێت!

هزری سەرکەوتن سەرکەوتن!

کەواتە لە ئێستاوە،

گەورە بیربکەرەوە، گچەکە کاربکە، هەرئێستا دەستپێبکە !

ولەبیرت بێت: سەرکەوتووەکان، ڕفێنەری ساتەکانن!

ولەقوڕگی دەرفەتەکاندا بەدوای سەرکەوتندا دەگەڕێن!

هەروەك هەموو مرۆڤەکانی تر،

بەڵێ، لەشکست دەترسن بەڵام

جڵەوی خۆیان بەترس ناسپێرن!

سەرکەوتووەکان،

هەرگیز بەناوی نائومێدیەوە ناکشێنەوە

سەرکەوتووەکان،

لەچەمکی سەرسوڕهێنەری نەرمونیانی باش تێدەگەن

سەرکەوتووەکان، هەمیشە گوناهی هەڵەکانی خۆیان هەڵدەگرن

ولە بیرکردنەوەکانی خۆیاندا ملۆمۆی بنیاتنان دەکەن

ولەهەناوی هەرشتێکدا، دەست بەرەو چاکەکان درێژدەکەن

ودەستەکانیان کەڕی بەهارە

کە بەفەڕی ئەو

زەردترین قەدەکان دێنەبەر وگوڵدەگرن

سەرکەوتووەکان،

ڕێیەك کە هەڵیدەبژێرن باوەڕییان پێیەتی

سەرکەوتووەکان،

تامی پەیڤی سەبریان گەلێك جار چەشتووە وپێی ئاشنان

سەرکەوتووەکان،

باش دەزانن بەهای هەرشتێك بەئەندازەی تەمەنێکە کەلەپێناویدا سەرفی دەکەن!

سەرکەوتووەکان،

قارەمانەکانی مێژوون وباش لەم گرنگیە تێگەیشتوون کە:

ئازایەتی واتە گەیشتن، لەرزین، بەڵام هەنگاوێك بۆ پێشەوە هەڵنان!

ترس هەموو گیانتی تەنیوە وەك شۆڕەبی دەلەرزیت، تەماشایەکی دەوروبەری خۆت دەکەیت.... هەموان وەك تۆن، ڕێك وێنەی تۆ، نەکەم ونەزۆر، لەوانەیە هەندێکیان نەختێك لاوازتر یا قەڵەوترین لەتۆ بەڵام لەهەر ڕوویەکی ترەوە کتومت وەك تۆن.

دیسان لەبیرکردنەوەدا ڕۆدەچیت، دڵەخورپەیەکی شیرینت هەیە

کەسێك لە دەرونتدا سرتە سرتە دەکات:

ئایندە هی کەسانێکە باوەڕیان بەجوانی خەونەکانیان هەیە!

وتۆش خەونێکی زێڕینت لە مەژگدایە وێنەیەك لەسبەی سەوزی خۆت

ڕۆژانێکی کەیل لە عەشق وشادی!

ڕۆژانێك ئاوێزان لە گەڵ ئامێز ونەوازش بەڵام هێشتا ڕاڕایت وسەرت نەوی کردووە

وهێشتا بیمناك و وبێهیوایت.

بەخۆت دەڵێیت:

من لەنێوان ئەم ئاپۆرا مەزنەی هاوشێوەکانی خۆم،

هەرگیز! .... هەرگیز! .... ناتوانم! ....ناتوانم!

بەڵام سروشێکی ئاسمانی لە دڵتدا چپە دەکات:

تۆ هێندە بەتوانایت کە باوەڕناکەیت

دەڕۆستی کارانێکت هەیە کە تەنانەت وێناشت نەدەکردن

جگە لە گەمارۆی زەینی تۆ کە دەستەوسانت دەکات

باوەڕبکە، توانا کانت هیچ مەرزێك ناناسن

تەنها، وابیرمەکەرەوە کە ناتوانی! بیربکەرەوە کە دەتوانی!

وتۆ ئەم جارە دڵەڕاوکێیەکی تاڵت هەیە هەرجارەی کە سەیری ئاپۆڕای مەزنی هاوچەشنەکانی خۆت دەکەیت دڵت یەکسەر دادەکەوێت وەك ئەوە وایە لە چەرخ وفەلەك بێیتە خوارەوە، مەراق گەروی وشك کردویت وبەخۆت دەڵێیت: من وسبەینێ سەوزەکان؟!

چ خەونێکی پوچم لەمێشکدایە؟ خەونێکی پوچ!

بەڵام بانگەوازێك لە دڵتدا بە هێمنی دەچرێت:

ڕێزدارتین وجوانترینەکان لە دنیادا

نەدەبینرێن ونەتەنانەت دەستیشیان لێدەدەرێت

ئەوان تەنها دەبێت بەدڵ هەستیان پێبکەیت!

بەڵام لە بیرت نەچێت:

لەئەنجامدانی کاری مەزن

نەک تەنها کار بەڵکو خەونیش

نەک تەنها تەگبیر بەڵکو باوەڕیش

کەواتە، دەستبەرداری خەونەکانت مەبە!

لەپڕ هەیاهویەک بەرپا دەبێت

گوێت لێیە پێشبڕکێکە تاچەند ساتێکی تر دەست پێدەکات.

مەرجەکانی پێشبڕکێکە رادەگەیەنن:

کاتی پێشبڕکێ: ٤٣٢٠ خولەک

ژمارەی بەشداربوان: ٤٠/٠٠٠/٠٠٠

خەڵاتی پێشبڕکێ: ژیان

ژمارەی براوەکان: تەنها یەک کەس

سەرنج بدەن! دوای کۆتایی هاتنی ماوەی٤٣٢٠ خولەک وراگەیاندنی ناوی براوە، ئەوانیتر دەستبەجێ دەمرن.

بەبیستنی مەرجەکانی پێشبڕکێ، هەموو گیانت لەتاو ئاوری دودڵی وترس گڕ دەگرێت!

دەتەوێت بگەڕێیتەوە، بەڵام خەونەکانت چی؟ سبەینێ ئاڵتونیەکانت!؟

لەنێوان ٤٠ ملێۆندا تەنها یەک براوە!

ئەویش لەکاتێکی دیاریکراودا٤٣٢٠ خولەک!

وئەگەر نەیبەمەوە.... مردن چاوەڕێم دەکات!

ترس ودودڵی لەشێوەی تنۆکە ئارەقدا بەتەوێڵتدا دێنەخوارەوە

سروشێکی ئاسمانی لەناو دڵتدا دەچرێت:

لەڕویەڕوبوونەوەی کێشەکانی ژیاندا

ڕەنگە بڵێیت(نا!) تاقەتم نیە!

بەڵام فێردەبیت کە وەلانانی کێشەکان

یەک لەدوای یەک هێندەش دژوار نیە!

دژواری کاتێک ڕوودەدات کە لەڕوبەڕوبونەوەی ئاریشەکە هەڵبێیت!

ئەودەمەیە کە دەگەڕێتەوە وئامبازت دەوەستێت وداوای مەیدان خوازیت لێدەکات

کێشەکان جاروبار زۆر دەردناکن

بەڵام فێرمان دەکەن کە دەتوانین بەرگە بگرین وبەهێزترین

هەر چیەک دێتە پێشەوە دوای مەبەستێک دەکەوێت

چونکە لەپشت هەردەردێکەوە، وانەیەک شاراوەیە

بەڵام ئەنجامی کار لەدەستی تۆ وشێوەی ڕوبەڕوبونەوەکەی تۆدایە

ژیرانە بژی! خاکیبوون قبوڵ بکە

وهەمیشە ئامادەی ڕوبەڕوبونەوەی دژواریەکان

بەڵام لەبیرت نەچێت: ئەگەر بەهەموو بونێکتەوە هەوڵتدا وهەمدیس بێ‌ئاکام بوویت

دەسم دامێنت کە شکستت نەهێناوە

لەبیرت بێت! **لەگەیشتندایە کە شانازی دەکەیت**

لە هەوڵداندایە کە فێردەبیت!

ولەرۆشتندایە کە بەسەرکەوتوویی دەگەڕێیتەوە!

بەڵام بەدرێژایی ڕێگایەک کە دەڕۆیت بیرکردنەوەی ئەرێنی هەرگیز لەیادمەکە،

چونکە بیرکردنەوەی ئەرێنی واتە ئازوگویازکردنی کێوەکان بەمەحاڵ نەزانی!

لەناکاو دەنگێک تۆ لە خۆت دەهێنێتە دەرەوە:

بەشداربوان ئامادەبن بۆ ناونوسین.

هەموویان ڕیزدەبن کەسێک ناونوسین دەست پێدەکات.

دەپرسن: ناو؟

دەڵێت: سپێرم!

دەڵێن: ئێوە ژمارە(١) کن.

دواتر...

دەپرسن: ناو؟

دەڵێت: سپێرم!

دەڵێن: ئێوە ژمارە(٢) ن.

دواتر...

وبەهەمان شێوە، دواتر ودواتر و...

بارنە لەرزۆکەکانی یادگەت لە حیرەتا بەدەوری خۆیاندا دەخولێنەوە

بەخۆت دەڵێیت: یانی چی؟

هەمویان یەك ناویان هەیە: سپێرم! تەنها ژمارەکەیان جیاوازە!

ئای خوایەگیان! هێندە لێکچوو!؟

چ لەناوەو وچ لەدەرەوە وتەنانەت لە ناویشدا؟!

پەنجەی سەرسامی بەددانی بیرکردنەوە دەگەزیت نوقمی دنیای سەرسامی دەبیت...

دەنگێك بانگت دەکات...

دەپرسن: ناو؟

دەڵێیت: سپێرم!

دەڵێن: ژمارەکەی ئێوە(١٢١) ە ژمارەکە وەردەگریت وبەسەر سنگتدا ئاوێزانی دەکەیت، هزرە نەرێنیەکان لەکاسەی زەینتدا لێوڕێژ دەبن ودەڵێن: تۆ(١٢١)کی لە نێوان چل ملیۆندا!

چۆن دەتوانی؟ بەڵام ساتێك بەبیری دێنیتەوە

ئەو سروشە ئاسمانیە کە چپاندی بەگوێتا:

بۆ ئەوکەسەی ئیمانی هەیە، مەحاڵ بوونی نیە!

چونکە باش دەزانیت: ئەوە دێنی کە دەینوێنی!

هەموو ئەوەی لەپشت سەرتەوەیە وهەموو ئەوەی لەپێشتەوەیە

بەبەراورد لەگەڵ ئەوەی لە ناخی تۆدا شاراوەیە، بێنرخ وناچیزە!

بەلاَم لەبیرت نەچێت:

هەموو شتێك ئەگەر جاروبار لێڵ دەنوێنێت دیسان ڕوناك دەبێتەوە بەزویی!

تەنها لەبیرت بێت: ئەمە هەقیقەتێکە

گەرەکە بارانێك ببێت تا پەلکە زێرینە دەربێت

ولیمۆ ترشەکان تاشەربەتێکی بەتام فەراهەم بێت

و هەندێ جار رۆژانێکی پڕ زەحمەت تاوەکو لە ئێمە مرۆڤ گەلێکی بەتواناتر چێبکات!

لەبیرت بێت:

هەڵۆی داگیرکەری ترۆپکەکانی ژیان بە

ڕاویاری بەحەوسەڵەی پێدەشتە بێ سنورەکان

هەروەها بەهەمان شێوەیە کە وشەکانی

(کۆشش) و (ژیان)

مانای ڕەسەنی خۆیان وەردەگرنەوە

بنکە گوڵەکانی هەوڵ وکۆشەکانی تۆ گوڵ دەگرن

هەرگیز نائومێدانە

لەبان تاشەبەردە سەختەکانی ژیانەوە، تەماشای داهاتوو مەکە

بە باوەڕ بەتواناکانی خۆت، لەو نێوەندەدا، ڕچەیەك بشکێنە،

بەرەو دنیای قەشەنگی سبەینێ سەوزەکانی خود

وبزانە بەدرێژایی ڕێیەك کە هەڵیدەبژێریت

هەمیشە دژواری لە بۆسەدایە!

و لەبیرت نەچێت: ژیان ئەگەر ناوێکی سانای هەبوابە

ئیدی لەسەر زەوی، هەوڵدان مانای خۆی لەدەست دەدا!

بەبیستنی ئەم دەستەواژانە دڵت نەرم دەبێت!

هێمنی، هەموو حزورێکت لە ئامێز دەگرێت

ئێستا وامەست دەکەیت ئامادەی بۆ پێشبڕکێکە، چەند ساتێکی تر پێشبڕکێ دەست پێدەکات

هەموویان چونەتە سەر هێڵ، ژمارەکان دەربڕی هیچ جۆرە لەپێشتر بونێک نین

هەموویان لەسەر هێڵێك ڕاوەستاون وچاوەڕێن!

بینۆقرەیی ودڵەخورپە، شەوق وتاسەمەندی هەرهەموویان

کاسەی دڵتیان لێوڕێژکردووە

بۆ ساتێك بیر لەو وێنە زەینیە دەکەیتەوە کە لەمەڕ سبەینێ گەشەکانی خۆت هەتە

ساتانێك لە کۆشی دایك

پاشان، دادی دادی کردنت لەپێش چاوی شەوقناکی دایباب

وپاشان، پەژارەی یەکەمین نمرەی بیست

وپاشان، مات وسەرسامی تەماشاکردنی زەردەپەڕ

وپاشان، عاشق وشەیدای نیگایەك دەبیت

ومەست ومەدهۆشی ئاوازی کەناری

ونوقمی سەیرکردنی شکۆفەی گوڵی سور

وحەیرانی تێفکرینی مێش هەنگ لە دروستکردنی لانەکەیدا

ئەودەمە بە قژێکی خۆڵەمێشیەوە، دەست دەدەیتە خامە

ولەتیانوسی مەشقی ڕۆڵەکانی ئایندەدا دەنوسیت

دواى خەونەکانت بکەوە

وپڕ بەدڵ گەڕان

چونکە گەڕان بەدوای ئەو خەونانەدا

بەهای ژیان بە ژیان دەبەخشێت

ئیرادەی هەرکارێك بکەین، دەتوانین!

ئەگەر بەوجۆرەی کە شایستەیە، پەیگیری بکەین!

کەواتە ئەگەر خەونێکت لەدڵایە

بیهێنەرە دنیا وپێیەوە بژی

هەرکام لە ئێمە بەهرەیەکی بێوێنەی لەخۆیدا هەیە

کە دەبێت بیهێنێتە دنیا وژیانی پێببەخشێت

ئامانجی ئێمەش لە ژیاندا گەشەپێدانی ئەم جۆرە بەهرەیە

ومن، رۆژێك خەونێکی ناسك بووم لەدڵی دوو مرۆڤی عاشقدا

لەپڕ! دەنگێ: ڕاتدەچەنێت

پێشبڕکێ بەدەنگی هەورەبروسکە وچەخماخە دەست پێدەکات

وروژمی سەرسوڕهێنەری سپێرمەکان بۆ پێشەوە

پێشبڕکێی(ڕاکردن)ی خۆڕاگری

پێشبڕکێی بازدان بەسەر بەربەستەکاندا

پێشبڕکێی ڕاکردنی خێرایی

پێشبڕکێی ڕاکردنێکی کەم وێنە وبەپەلە

لێوانلێو لە جوڵە وخێرایی، سەرشار لە هەڵچون وبێئۆقرەیی

ژمارەیەك دەکەون وچونکە بۆ ساتێك دەوەستن

لەژێر وروژمی سپێرمەکاندا دەمرن!

ئەوان هەڵەیان کرد تا تۆ لە هەڵەکانی ئەوان پەند وەربگریت!

چونکە ناتوانیت خۆت هەموو هەڵەکان ئەزمون بکەیت!

تۆ دانایت!

چونكە لەهەڵەی ئەوانیتر فێردەبیت!

وەلێ نادان لەهەڵەكانی خۆی فێردەبێت!

پێشبڕكێ، شان بەشان وبە گوشار وهێرشی ڕولەزیادی درێژی هەیە

ژمارەیەك لەتاو نائومێدی، دەچنە قەراغی ڕێگاكە ئەوانیش دەمرن

بەلاّم تۆ دەزانیت كە نائومێدی واتە مەرگ!

وبەباشی ئاگاداریت كە سەرنەكەوتن واتە هاوڕەنگ بوون لەگەڵ كۆمەڵدا!

وبەم هزرەوە درێژە بە ڕێگای خۆت دەدەیت

گروپێك بەدیتنی یەكەمین ئاستەنگ، شكست قبولّ دەكەن

بەلاّم تۆ دەزانیت:

شكست یا دەشكێنێت یا تێك دەشكێت!

وتۆش دەتوانیت شكست تێك بشكێنیت!

چونكە، كۆرپەی سەركەوتنت لە دلّی خۆتدا ئەفراندووە!

وبەوێنەی زەینی ودەربڕینە دوپاتكراوەكان پەروەردەی دەكەیت!

ژمارەی زەرەروزیانی بەجێماوەكان یەكجار زۆرە

ئێستا بەدیتنی ئەوانە، بەخۆت نومێداوەر دەبیت، ئێستا تێدەگەیت كە، ئەگەر بتەوێت دەتوانی!

وتۆ بەهەموو بونێكتەوە دەتەوێت

سۆزێك لەدەرونتەوە دەڵێت:

ئەوەبە، كەهەیت!

ببە بەوەی كە لەتواناتدایە

بەلاّم چاك بزانە

توانای تۆ ناوەختە وبێسنور!

ساتێك بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە

دەکەویتە بیری سیمای میهرەبانی دایکت کە بەنەرمە بزەیەکەوە سەر گۆنات ماچ دەکات وباوکت کە بە گەرمی وتاسەوە لەئامێزت دەگرێت

تریفەی مانگ وگوڵ وهەتاو وباران

شەو وئەستێرە وعەشق وئەشك

پەرتوك وپێنوس وئاگایی ودەرك

دەبنە هەڤاڵانی سبەینێی تۆ ودڵمژوڵی زەریفی تۆ

هەموو ئەمانە شتانێکن کە وێنەیان لەزەینی تۆدا ڕەوانە ومەسیجت پێدەدەن کە زوتر...زوتر...

پێبشڕکێ لەچرکەساتەکانی کۆتایی خۆی نزیك دەبێتەوە، ساتێك ئاوڕ لەدوا دەدەیتەوە، دەنگێك هاوارت لێدەکات:

هەرگیز سەیری ڕابردو مەکە! مەگەر بتەوێت پەندی لێوەربگریت!

ئێستا لەو ئاپۆڕا چل ملیۆنیە ژمارەیەکی کەم ماون

هەموو گیانت دێشێت، بڕستت لێبڕاوە

شەکەت وخوێناوی ڕێدەکەیت

هەنگاوەکانت لەژێر داروپەردوی هیلاکیەکاندا، هێواشتر هەڵدەگریت

تەنیا هەمان وێنەی زەینی وهەمان دەستەواژە دوپاتکراوەکانە کە مزگێنی وهیوای گەیشتنت پێدەدەن وچپەیەك کە لەناودڵتا دەڵێت:

تەنگوچەڵەمەکانی ژیان زۆربەی جار هێندە بەئازارن

کە بڕستی خۆڕاگریمان لە ئاستیاندا نیە

هێندە بەزەبرن، کە جاروبار تێکدەشکێین وهەرەس دێنین

وسەرەنجام، بەهەموو شتێك تەنانەت خۆشمان ڕەشبین دەبین

وئەگەر نەتوانین جوان بیربکەینەوە

لەوانیە ڕێیەك بگرینەبەر کە بە پەرێشانی زۆرتر کۆتایی بێت

بەڵام نەختێك خۆت بگرە، ژیان ئاسان نیە!

پێویستە زۆر بکۆشین تاوەکو ئەوەی دەمانەوێت پێیبگەین

وئەودەمەیە کە بەهای ئەوشتە زیاتر لەجاران دەزانین

بێگومان! فێربوونی زیاتر، گەشەی زۆرتر لەگەڵ خۆی دێنێ!

دڵشکان وترسان ونشوست هێنان

وێستەگەکانی ڕێگای فێربوونن!

گوزەراندنی قۆناغە سەختەکان، لەتۆ ئەوە چێدەکات کە هەیت

ئەمێستا ژیان بەتەواوی لەبەرامبەر تۆدا ئامێزی والأکردووە

نەختێك دانبەخۆتدا بگرە

کەمێك تامڵ بکە

ئەودەمە، ژیان هی تۆیە دەرفەتێك لە بەرامبەرتدا

کە ئەوکەسە وئەوشتەبیت کە دەتەوێت!

ساتەکانی کۆتایی پێشبڕکێ نزیك دەبێتەوە.

شنەبای گەیشتن، جەستەی شەکەتت دەلاوێنێتەوە عەتری سەرکەوتن وبردنەوە

بۆ دەکەیت! سەیرێکی دەوروبەری خۆت دەکەیت، گرۆیەکی کەم بەئەندازەی

پەنجەکانی دەست، بێگیان، نائومێد وشەکەت، تیاماون!

بەڵام تۆ کە هەوڵدان وتەوەکوول وخۆبەدەستەوەدانت

کردۆتە مەشخەڵی ڕێ وباش دەزانیت کە

مرۆڤ هەمان ئەوشتەیە کە ڕۆژانە بیری لێدەکاتەوە!

وهەر وێنەیەك لەزەینی خۆتدا بچێنیت هەمان شت دروێنە دەکەیت!

ئەمێستا، لەشەکەتی تێناگەیت! نائومێدی ناچەژیت،

وشکست قبوڵ ناکەیت!

بەهەنگاوگەلێکی هەچەند شەکەت، بێگیان وزەخمی، بەڵام بەشەوق ودەم بەخەندەوە خۆت بە ئامانجەکە دەگەیەنیت ولەبەرامبە واق وڕماوی هاوچەشنەکانت بەپەتی سەوزی سەرکەوتن دەگەیت وپەرچەمی خۆت کەلەسەرت نوسیوە،

ئاینده بۆ ئەو کەسانەیە کە باوەڕیین بە جوانی خەونەکانیان هەیە!

وباش دەزانن،

سەرکەوتن بەبێ هەوڵدان تەنها لە فەرهەنگی زماندا بەرچاو دەکەوێت!

لەسەر دوندی سەرکەوتن هەڵدەکەیت!

ئەوجا، تۆ دەڕۆیتە ئامێزی هێلکە

وهەلهەلەی فریشتەکان دەبیستیت کە،

بەچەپڵە ودەف لێدان شەکر تۆش وشوکر گۆ گۆرانیت بۆ دەچڕن:

لە وجودی هەر مرۆڤێکدا: هەزاران فریشتە هەیە کە ئاواتەخوازن رۆژێك لەدایك بېن!

وتۆ پاڵ دەدەیت بەدیواری هێلکەوە وجامی بلورین وهەنگوین ئاسای سەرکەوتن نۆش دەکەیت و(حەزرەتی دۆست) دەبینیت کە بەنەرمە خەندەیەك پێت دەڵێت: ئافەرین لەتۆ!

سپێرمی(١٢١) تۆ لەنێوان ٤٠/٠٠٠/٠٠٠ ملیۆندا سەرکەوتیت!

بەخێربێیت بۆ ژیان! لەدایکبوونت پیرۆز!

وئەمەش خەڵاتی تۆیە:

وتۆ دڵێکی خوێناوی بلورین دەبینی کە لەسەری نەخشێنراوە:

((ONLY LOVE))

بەحەپەساویەوە لە حەزرەتی دۆست دەپرسیت: تەنها عەشق؟!

ئەم هەموو کۆششە بۆ عەشق؟!

و (حەزرەتی دۆست)بەزەردەخەنەیەکی شیرینەوە دەڵێت:

خۆشتر لەسەدای پەیڤی عەشقم نەبینی یادەوەریەك کەلەم گومبەدە خولاوەدا بمێنێتەوە

تۆ بەسەرسامیەوە دەپرسیت: بۆچی عەشق؟

وەدەبیستیت کە (حەزرەتی دۆست) لەوەڵامدا دەڵێت:

گرفتێك نیە کە عەشق، نەتوانێت زاڵبێت بەسەریدا

دەردێك نیە کەعەشق، نەتوانێت دەرمانی بکات

دەرگایەك نیە کەعەشق، نەتوانێت بیکاتەوە

ڕوبارێك نیە کەعەشق، نەتوانێت پردێکی لەسەر ببەستێت

دیوارێك نیە کەعەشق، نەتوانێت بیڕوخێنێت

گوناهێك نیە کەعەشق، نەتوانێت بیشواتەوە

گرنگ نیە کە خەم تاکوێ ڕەگی داکوتاوە

گرێی ژیان تاکوێ کوێرە وئاڵۆزکاوە

هەڵە تاکوێ خۆی گەورە دەنوێنێت

شکست تاکوێ تێکشکێنەرە

وئازار تا چ ئاستێك بەسوێیە

دەرککردنێکی دروست وتەواو لە عەشق

نوژداری گشت ئەمانەیە !

ئەگەر تەنیا بتوانی بەوجۆرەی کە پێویستە عەشق بنوێنی

شادترین، بەتواناترین وسەرکەوتوو ترین

بونەوەر دەبیت لە جیهاندا!

بەڵام رۆڵەی دڵبەندم ڕێ ورەسمی ژیانت بۆ باس بکەم:

ئێستا کە هاتویتە دنیا، بۆ ژیانێکی سەوز

نەزم وتەرتیب لەمن فێریە
ئازادانە بیربکەرەوە
پرۆڤەی خاکیبوون بکە
ساتە نایابەکان بقۆزەرەوە
هەست بەقولأیی بکە
دوژمن ببەخشە
ڕێزی دۆست بگرە
متمانە بکە تا بەدەست بێنیت
گولّ بچنە وبیبەخشە
بەلّێنەکانت ببەسەر
سایبانی چاکەبە
ئەستێرەت خۆش بوێت
لەبێدەنگی دا بیربکەرەوە
لەمانگەشەودا ڕێبکە
لەپالّ مۆمدا دابنیشە
بەدوای پەلکە زێرینەدا بگەڕێ
خۆشەویستی ببەخشەوە
میهر دوبارە بکەرەوە
دلّ فراوان بە
درد بشارەوە
زەردەخەنە ئاشکرابکە
بەحیرەتەوە لەپایز بڕوانە
لەزستاندا پەنابە
بەهار بچەژە
موزیك قوم قوم بنۆشە
وجاروبار لەسایەی نۆتێکدا ئۆقرە بگرە

لەهەموو شتێكدا جوانی ببینه

سەختكۆش وهونەرمەندبە

هەوڵبدە تا تێبگەیت

تەمەنت لەگەڵ خەڵك دابەشبكە

وهەروەهاخۆشیەكانت

لەناخەوە پێبكەنە

جارویار بگری بەڵام با چاوەكانت نەزانن

رێز لە باپیرانت بگرە

خێزانەكەت خۆش بوێت

لەگەڵ من باسی ئازارەكانت بكە

دڵ بسپێرە، عاشق بە

نوێیەكان تاقیبكەرەوە

بەڵام لەكردنە دەرەوەی كۆنەكان لەسەرخۆبە

نەرمخویی بكە پیشە

باوەڕت بەخود هەبێت

هەڵهاتنی خۆر ببینە

گوێ لە ئاوازی باران بگرە

بەنیگاكانت شوێن پەروانە بكەوە

بیر لە تێگەیشتن لە مێش هەنگ بكەرەوە

لێبڕان لە مێروله فێربە

دۆستی خامە بە

هاوڕێی كتێب بە

هەندێ جار لە چاوگی پیتێكدا خێوەت هەڵبدە

لەبەختەوەری تێبگە

شەونم بچەژە

رێز لەدایك بگرە

لەباوك بگە

ستايشی خێزان بكە

ماڵەوە بكە بە لانەی چاكەكان

ڕێز لە زانست بگرە

ئیمان بكەرە مەشخەڵی ڕێت

لەشتە سەیرە بچوكەكان چێژە وەربگرە

بیری چاكت هەبێت

بیركردنەوەت فراوان بكە

ڕێز لەحیرەت بگرە

مانگەشەو لەمس بكە

هەست بەبەفر بكە

گەنم بۆ كۆترەكان بڕژە

تەنیایت خۆش بوێت

تامی ئەشك بچەژە

خەندە ئاوێزانی لێوەكانت بكە

هۆكاری ئازارەكانت دەرك بكە

خاكەڕا وسەرسەخت بە

بەتوانابە وكەمدو

دلێریە و وریا

پڕ لەوزەبە وئامانجدار

تەنیابە وفراوان

بەخشندەبە، بەڵام بەنهێنی

جوامێربە، بەڵام خاكی

گەورەبە، بەڵام زارۆكانە

منداڵ بە، بەڵام ئاقڵانە

عاشق بەڵام، پاكیزە

خۆشباوەڕبە، بەڵام تێگەیشتوو

سادە دڵ بە، بەڵام بیرمەند

دانابە بەڵام بێ ئالودەبوون

مەزن بە، بەڵام بەبێ هاتوهاوار

مەغروربە، بەلام بەبێ خۆبەزلزانین

فریوخۆربە، نەك فریودەر

پێشوازی لە خلیسکانەکان بکە

لەوانە فێربە

هەڵەبکە، دوبارەکردنەوە، نا

ژیان بە بەهرەیەك بزانە، بێ دوبارەبونەوە

سەرکەوتن بکە بەچرای رێت

وستایشی بکە

وەرگیز لەبیری مەکە

کەمن هەمیشە وهەموو ساتێك لەگەڵ تۆدام!

ئەگەر یادی من بکەیت

(خوداوەند) ئەمەی وت وماچێکی تەوێڵی کردیت و

بەرەو ناو هەورە پەمەییەکان کشا

وبەم جۆرە، تۆ بەهەنگاوە گچکەکان پێت نایە سەر خاك وبوویت بە مرۆڤ!

بەڵێ ئازیزم!

من وتۆ بەرهەمی هەمان سپێرمی سەرکەوتوو کۆڵنەدەرین کەلە نێوان چل ملیۆندا توانی تامی سەرکەوتن بچەژێت ودەستی لێبدات.

هەنوکە ئایا بیردەکەیتەوە:

من وتۆ کە ماهیەت، دەرون وگەوهەری وجودمان لەسەرکەوتنەوە شێوەی گرتووە، لەژیاندا پێویستە چیبکەین ؟ وەڵامەکەی لەدێرێکدا بنوسن:

....

ئەو بابەتانەی بۆم باسكردن هەقیقەتێك بوون لە چوارچێوەی راپـۆرتێكی ناسـكدا تاوەكو باوەڕبێنین كە ئێمە بۆ ئەنجامدانی سێ ئامانج هاتوینەتە دنیا:

* سەركەوتن * سەركەوتن * سەركەوتن

ئێمە لەو باوەڕەداین:

هەندێك، باش قسەدەكەن.

وهەندێك، قسەی باش دەكەن.

كەواتە، بەدەستهێنانی سـەركەوتن بـە دەربڕینـی وشـەگەلێكی وەهـم ئاسـا بـەلآم جـوان ودڵگیر لـە ڤیستیڤاڵێكی((شـۆ) ئاسـای فەنتازیـدا ولەیـەك دوو دانیشـتندا، بەپشتبەسـتن بـە بیركردنـەوە ئەرێنیـە پوچـەكان وخـەیاڵ پـلآوی هـیچ وپـوچ وبەجەخت كردنەوە لەسەر (بیركردنەوە لەپارە) هەرگیز مەیسەر نابێت.

چونكە، سەركەوتن ئامانج نیە، ڕێگایە !

و ئێـوە لـەم ڕێیـە دژوارەدا شـتێك بەدەسـت دێـنن وشـتانێك فێـردەبن كەلەبەدەستهێنانی خودی سەركەوتن گرنگترە !

نوسەر بڕوای وایە:

سەركەوتن واتە:

بوون بەعاریفێكی مەزن

زاهیدێكی پاكیزە

شاعیرێكی هەست ناسك

كرێكارێكی ماندونەناس

نوسەرێكی پەیامدار

بەڕێوەبەرێكی قوڵبین

مرۆڤێكی چاك

وپەیامهێنێكی گەورە !

بوون بـە هـەموو ئەمانـە ولـەهیچ كـام لەمانـەدا نەوەسـتان وكەوتنەپێشـی هـەموو ئەمانەیە ولەكۆتایی دا.

بوون بە(مرۆڤێك) كە خۆی وەقف بكات بۆ خەڵكی جیهان !

و ئەمەش زۆر سەخت ودژوارە

کەواتە سەرکەوتن سەیران نیە

پرۆسەیەکی قورس بەڵام چێژیەخشە

سەرکەوتن(کار)ێکە ! ئامانجێکە !

لەئاکامدا، شێرە پیاوێکی پۆڵاینی دەوێت

بەئیرادەیەکی پۆڵاین ونەرم وتەرتیبێکی تۆکمە وپەیگیر

هەوڵدانێکی سەرمڕ، پرۆڤەکردنێی زۆر دژوار ودوبارە

دڵکەندن لەو شتانەی کە خۆشت دەوێن

واتە دەبێت لەشتێك کەم بکەیتەوە تا بیخەیتە سەر شتێك

سەرکەوتن زۆر گرنگ نیە

بەسەرکەوتوویی مانەوەیە کە گرنگە ولەدواجاردا

بوون بەمرۆڤێکی باش وهۆشیار لە هەموو ڕەهەندە کانی ژیاندا

کەواتە، دەبێت سەرکەوتن لە گشت ڕەهەندەکانیدا بدەست بێنیت

کەئەمە باشە !

نەك تەنها بەدەستهێنانی سامان وپارە کە ئەمە خراپە !

وسەرکەوتن لەهەموو بوارەکانی ژیاندا واتە بگەینە دەرك وئاگاییەك کە دەست بۆ ئاستانەی حەزرەتی دۆست هەڵبڕین وبڵێین:

خودایا !

ئارامیەکم پیێ عەتاکە

تاوەکو قبوڵی بکەم ئەوەی کە ناتوانم بیگۆڕم

وبوێریەکم بدەریێ تا ئەوەی کە دەتوانم بیگۆڕم

وزانستێك تاجیاوازی ئەم دوانە بزانم !

نیچە بڕوای وایە:

کتێبێك کە تۆ نەبات بۆ ئەودیو کتێبەکان، نرخی چیە ؟

ئێمە لەوباوەڕەداین کە کتێبێك پێویستە سێ تایبەتمەندی دیاری هەبێت:

* دزە بکاتە دەروون * کاریگەربێت * پەیامدار بێت

ئازیزەکەم:

دوای خوێندنەوەی تەواوی ئەم دەستنوسە، بۆت دەردەکەوێت کە گروپێکی پرۆفیشناڵ لە مامۆستایانی ناوخۆ ودەرەوەی وڵات، بەگەڕانەوە بۆ کتێبەکانی ئاینە ئاسمانیەکان وبەهرە وەرگرتن لە دواین دیاردەکانی زانستی دەرونزانی وزانستە جیاوازەکانی سەردەم، بابەتەکانیان بەشێوەیەکی کورت وپوخت بەڵام فراوان ولێوان لەچەمکی نویێ ونەکتیڤ وپراکتیکی دوای لێکۆڵینەوە وتوێژینەوە_ بۆماوەی چەند ساڵێك وزەحمەتێکی زۆر_ دارشت وخستیانە پێش چاوی تۆ، هەرچەند هەوڵی زۆرماندا ولەکۆتایی ڕێدا، ڕازی بووین بەڵام قنیات نەبووین چونکە بەگوتەی (د.عەلی شەریعەتی):

ئەمە هەموو ئەو شتەیە کە دەمانتوانی، نەك هەموو ئەو شتەی کە دەمانویست!

بۆتان:

دڵێکی عاشق،

زەینێکی بزێو

ڕۆحێکی یاخی

نیگایەکی پارێزکار

وزمانێکی پەرسا

دەخوازین!

لەگەڵ ڕێزی:

(مەحمودی نامنی)

﴿ئاماژە﴾

تکایە بەر لە خوێندنەوەی کتێبەکە، ڕەچاوی ئەم خاڵە گرنگانەی خوارەوە بکە:

_ لەوڕووەوە کە ئەم کتێبە بۆ سەرگەرمی نەنوسراوە تکایە کتێبەکە لە باری ستونیدا بخوێننەوە، نەک ئاسۆیی!

بەواتایەکی تر: کتێبەکە مەخوێننەوە بۆ ئەوەی بخەون!

کتێبەکە بخوێننەوە بۆئەوەی بێداربن!

چونکە: هەندێك لە کتێبەکان چیرۆك دەگێڕنەوە بۆ ئەوەی بخەون!

وهەندێك لە کتێبەکان چیرۆك دەگێڕنەوە بۆ ئەوەی بەخەبەر بێن!

لەبیرت نەچێت:

هەوڵمەدەن چەندین کتێب بخوێننەوە!

بەڵکو کتێبێکی باش چەند جارێك بخوێننەوە!

ئێمەش دەڵێین:

تەنها بخوێنەوە وبخوێنەوە وبخوێنەوە،

چونکە مەعریفەی شاراوە لە کتێبەکاندا گیانی زۆرێك لە مرۆڤەکانی ڕزگار کردووە!

_ بەوردی وقوڵبینیەوە بابەتەکان بخوێننەوە ولەخەڵوەتی تایبەتی خۆتاندا لەژێر زمانی ئەقڵ ودڵدا تامی وشە وپەیڤەکان بچەژە!

پێنوسێك بگرە بەدەستەوە وهێڵ بێنە بەژێر ئەو بابەتانەی کە بەلاتانەوە کاریگەر، بەنرخ، ئامانجدارن وشرۆڤەی خۆت لەمەڕ ئەو بابەتانە لەهەمان لاپەڕەدا بنوسە.

لەبيرت نەچێت: كتێب پەيژەی ڕوناكيە بۆ فڕينی ئێوە بەرەو مەملەكەتی درەوشاوەی دانايی وئاگايی نەك ڕازێنەری كتێبخانە !

چونكە كتێب هی ئەوكەسەيە لێی تێدەگات، نەك خاوەنی كتێب!

لەبيرتان نەچێت هەندێك جار تەنها دەستەواژەيەك دەتوانێت ڕۆحی مرۆڤ زاخاو بدات وڕێچكەی ژيانی بگۆڕێت.هەربۆيە بۆئەوەی تامی وشەكان بچەژن ئەگەر دەربڕينێك وجودی ئێوەی گەرمكرد وسەرنجی راكێشان لەپارچە كاغەزێكدا بينوسن وبەردەوام لەپێش چاوتانی دابنێن ودوای ماوەيەك تەماشای كاريگەريە سەيرەكانی بكەن!

_ كورتەی بابەتەكانی هەربەشێك پوختەی ئەوبەشەيە چەند جوانە ئەگەر ئێوەش لای خۆتانەوە پوختەيەكی بۆ زياد بكەن!

نازدارەكەم:

بێگومان پاداشتی ڕەنجی ڕولەزيادی ئێمە، تێگەيشتنی دروستی تۆيە لەژيان وبيستنی هەواڵی سەركەوتنی تۆيە وبەس!

لەگەڵ ڕێزدا

(مەحمودی نامەنی)

پاری یەکەم

((ئایا ماهیەتی مرۆڤ لە وزە دروستکراوە؟))

ئێمە بونەوەرێکی زۆر زۆر

ناچیز وگچکە!

ولەهەمان کاتدا زۆر زۆر

گەورە ومەزن!

وهەروەها تاقانەین!

ولەسەر زەوی هەرگیز بەتەنیانین!

وپەیامێکی گەورەمان لەسەرشانە!

دەرونزانی بیرمەند(وین دایەر) دەڵێت:

ئێمە بونەوەرێکی مرۆیی نین بۆ ئەزمونێکی مەعنەوی

بەڵکو بونەوەرێکی مەعنەوین بۆ ئەزمونێکی مرۆیی!

((لاووازیە)) فیزیازانی فەرەنسی بڕوای وایە:

مرۆڤ زادەی وزەیە وهەرلەبەر ئەمەیە کە هەرگیز نامرێت، چونکە وزە لەکاتی پێویستدا حاڵەتی خۆی دەگۆڕێت، بەڵام هەرگیز لەناوناچێت!

لەئەنجامدا: مرۆڤەکان وکاکێشانەکان ولەکۆتایی دا هەموو بوون بەرهەمی یەك وزەن کە لەوزەی گشت واتە(خوداوەند) هاتونە کایە!

لەلایەن ئەوەوە دێن وبۆلای ئەو دەگەڕێنەوە!

بەڵام چۆن دەتوانین تێبگەین کە مرۆڤ وزەیە؟

دەڵێین بەدوو ڕێگا: * بەرلەمردن * دوای مردن

بەڵام بەرلەمردن: مرۆڤ بەرلەمردن چۆن دەبینێت، دەبیستێت، قسەدەکات وبیردەکاتەوە؟

زانایـان بـۆ بیـنین هـەزار ویـەك بەڵگـەی پزیشـكی وەك: كـاركردی خانـەكان لـە شەبەكەی چاو، هاوێنە و هتد... دێننەوە بەڵام كاتێك كە مرۆڤ دەمرێت شەبەكە یا هاوێنەی چاوی ئەو تەواو ساغڵەمە، بەڵام نابینێت!

بۆچی؟ چونكە وزە، چیتر لەجەستەی ئەودا بوونی نیە!

ئایا مرۆڤی مردو دەتوانێت قسەبكات؟ نەخێر!

بۆچی؟ چونكە وزە یا بە پێناسەیەكی تر(رۆح) لەلاشەی چووەتە دەرەوە!

نمونەیەكی تر: ئێوە سەیری چاوی كەسێك بكەن كە خۆشـتان دەوێـت، بێگومـان هەستێكی خۆش لای ئێوە دروست دەبێت لەكاتێكدا تەنها لەیەك دوریەوە ڕوبـەڕو تەماشای دەكەیت.

ئێسـتا بـە كەوچـكێكی نەشـتەرگەری، چـاوی ئـەوت لەكاسـە دەرهێنـاوە بیگـرە بەدەستەوە، ئێستا ئێوە هەموو چاوەكە دەبیـنن، چ هەسـتێكت هەیـە؟ بێگومـان لەوەڵامدا دەڵێیت: زۆر خراپ!

دەپرسم بۆچی؟ ئەمە هەمان چاوە كاتێك لە یەكلاوە تەماشات دەكرد هەستێكی ناسكت هـەبوو بـەڵام ئێسـتا كـە بەتـەواوی لەبەردیـدەی ئێـوەدا قـەراری گرتـووە هەستێكی باشت نیە! بەراست بۆچی؟

نەختێك بیربكەنەوە...

نمونەیـەكی تـر: گـوڵێكی سـوری ناسـك وبۆنخـۆش لـە باخچـەكەدا تەماشـابكە، هەستێكی ناسكت هەیە!

ئێستا گوڵەكە لە لقەكە جیابكەرەوەدوای رۆژێك سەیری بكە، تێبینی دەكەیت كـە گوڵەكـە سـیس وژاكـاوە، ئایـا هەمـدیس هـەمان هەسـتی پێشـووت هەیـە كـە لەباخچەكەدا هەتبوو؟ بێگومان لەوەڵامدا دەڵێیت نەخێر!

دەپرسم بۆ؟

ئەو گوڵە ئێستا لەبەردەستی ئێوەدایە ئیدی بۆچی هەمانە هەستی پێشوتان نیە؟

نەختێك بیربكەنەوە... بەڵام وەڵام!

یەكەم لەمەڕ نمونەی چاوەكە بۆتان بدوێین وتمان مرۆڤ لە وزەیە وئێوە كاتێك تەماشای چاوی دۆستێك دەكەن چونكە ئەو خۆی وزەیەكە كە لەوزەی گشت دەرچووە، بێگومان هەستێكی ناسك ڕوت تێدەكات چونكە بەجۆرێك لەگەڵ سەنتەری وزەدا پەیوەندی دەبەستیت.

هەربۆیە دەڵێن: **هەر مرۆڤێك بە پۆستەچی بزانە، كە كردەوەكانی تۆ وەك نامەیەك بۆ خودا دەبا!**

بەڵام نمونەی گوڵەكە: گوڵ ڕەگی لەوزەی خاكدایە وزەی خاك پەیوەندی بەوزەی گۆی زەویەوە هەیە كە دواجار پەیوەستە بە سەنتەری وزەوە، هەربۆیە كاتێك تۆ سەیری ئەو گوڵە دەكەیت، لەڕاستیدا لەگەڵ سەنتەری وزە(خوداوەند) پەیوەندی بەرقەرار دەكەیت لە ئاكامدا هەستێكی باشت دەبێت.

بۆچی؟ بوونی ئێوەش وزەیە وكاتێك لەگەڵ سەنتەری وزەكەدا پەیوەندی دەبەستیت، هەستی منداڵێكت هەیە كە سەیری دایكی دەكات.

هەربۆیە حەزرەت عەلی بڕوای وایە: هەموو شتێك سەبارەت بەخوداوەند مانا وەردەگرێت!

(ئۆشۆ)پێناسەیەكی تری بۆ سەنتەری وزە یا(خوداوەند) هەیە ودەڵێت:

لەنێوان دوو كەناری عەشق وئاگایی

ڕوبارێك ڕەوانە

كە بە(خوداوەند) ناوی دەبەن!

((جوبران خەلیل جوبران)) لەبارەی وزەی گشت(خوداوەند) دەڵێت:

ئەگەر بەدوای ناسینی خوداوەن

دەست لەرازگوشایی هەڵبگرن

سەیری دەوروبەری خۆتان بكەن

((ئەو)) دەبینن کە لەگەڵ منداڵەکانی ئێوە ماڵەباجێنە دەکات

سەیری ئاسمان بکەن

((ئەو)) دەبینن کە لەبان هەورەکانەوە لەنجەولار دەکات

وبەدەستە والأکانی لە بروسکە

لەگەڵ باران دەبارێت

((ئەو)) دەبین کە لەگوڵەکاندا پێدەکەنێت

ئەوجا بۆلای سەرەوە هەڵدەکشێت

ودەستەکانی لەلقی دارەکاندا ڕادەوەشێنێت

بهێڵن دڵتان لە بێدەنگی دا بڵێت:

خوداوەند لە ئاوەزدا داساکاوە!

((ئۆشـۆ))ش بـڕوای وایەکـە حـزوری وزەی گشـت(خوداوەند)لەهەموو جێیـەك

دەتوانی هەست پێبکەیت و دەڵێت:

بوون، لێوڕێژە لە عەتری حزوی خوداوەند

هەموو شتێك خوداییە

گوڵەکان، باڵندەکان، بەردەکان، ڕوبارەکان

هەموویان بۆن وبەرامەی خوداوەندیان هەڵگرتووە

باشە بگەڕێینەوە بۆ بەشی دەووەمی پرسیارەکە:

چۆن بتوانین لەوەتێبگەین کە مرۆڤ وزەیە؟

وتمان کە دوای مردن ئەم تیۆریە بەتەواوی دەسەلمێت.

بێگومان ئێوەش کتێبە نوێیەکانی تایبەت بەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی کاتی مـردون خوێندۆتـەوە ویـاخود لـە فیلمـە تازەکانـدا تێبینیتـان کـردووە کـە هـەر هەموویان ئەم قسەیە دەکەن:

ئەودەمەی قاوغە خاکیەکەم بەجێهێشت

هەموو شتێك بەشێوەکی سەیر قەشەنگ بوو

موزیك، ڕەنگەکان، گوڵەکان، هەموو شتێك بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر دڵگیر وشادی بزوێن بوو!

جۆری هەستی مرۆڤ لەم قۆناغەدا بەتەواوی مەفهومە چونکە لەم قۆناغەدا کتومت هەمان هەستی ئەو منداڵەی هەیە کە بۆ ماوەیەك لەناو قەرەباڵغی شەقامێکدا ون بووە ودواتر دایکی دەدۆزێتەوە، چ هەستێکی هەیە؟

مرۆڤ کە لەجەنجاڵی ئەم دنیا خۆی ونکردووە دوای تەی کردنی بەڕوکەش ساڵەکان، دایکی خۆی(خوداوەند) دەدۆزێتەوە!

نمونەیەکی تر: ئێوە کاتێك هاوڕێیەك کە بەلاتانەوە زۆر ئازیزە چاوپێدەکەوێت چ هەستێکتان هەیە؟ باشە دیارە!

ئێستا پرسیارێك: بۆچی مرۆڤ لە دیتنی دەریا یا گۆماوێك چێژێکی تایبەت وەردەگرێت وماوەیەکی زۆر لەکاتی زەردەپەڕی ئێوارەدا چاو دەبڕێتە ئەو گۆماوە.

بیرمەندان بڕوایان وایە: چونکە ٣لەسەر ٢ لاشەی مرۆڤ ئاو داپۆشیوە لەئاکامدا مرۆڤ کاتێك سەیری گۆماو یا دەریایەك دەکات، هەست بەخزمایەتی دەکات وادەزانێت لەسیمای دۆستێك دەڕوانێت کە پێشینەی ئاشنایەتی لەگەڵ هەبووە ولەئاکامدا هەستێکی خۆش وناسك دادەگرێت.

هاوشێوەی ئەم هەستکردنە بەدیتنی گوڵجاڕێك یامێرگێکی سەوز یا دارستانێك ڕوو لە ئێوە دەکات، بۆچی؟

زانایان وەڵام دەدەنەوە: چونکە چوار توخمی((H_O_N_C)) بەشێوەیەکی هاوبەش لەلاشەی مرۆڤ و گیاکاندا هەیە، لەئەنجامدا، مرۆڤ بەبینینی ئەم دیمەنانە وتەنانەت وێنەکانیشیان ئەو هەستە خۆشەی لادروست دەبێت.

(سوقرات) بڕوای وایە:

ڕۆحی مرۆڤ لە سپێدەی ئەزەل سێوێك بووە كەخوداوەند كردویەتی بەدوو لەتەوە وناردی بۆ سەر زەوی وهەرلەبەر ئەمەیە كە لەدنیادا هەركەسێك بەدوای نیوە ونبووەكەیدا دەگەڕێت!

كەواتە، توخمەكانی سروشت ولەكۆتایی دا،(خوداوەند) هەمان نیوەی ونبووی ئێمەن كە كاتێك ئەوان دەدۆزینەوە هەستێكی ناسك دەمانگرێتەوە.

پرسیارێك: ئایا وزەی كل یا خوداوەند هەمیشە لەو بالآیە قەراری گرتووە؟

وەلآم بۆ تێگەیشتن لەم گرنگە تاقیكردنەوەیەك ئەنجام دەدەین:

تەواو سەرنج بدەن! لەبارێكی ئاسودەدا دابنیشن، سێ جار هەناسەیەكی قوڵ هەڵمژن ونەختێك تەركیز بكەن.

بۆچی هەناسەی قوڵ؟ چونكە ماسی بەئاو زیندووە ومێشك بە ئۆكسژین!

كەواتە، كاتێك هەناسەی قوڵ دەدەیت ئارامی بەمێشك دەدەیت وبەسانایی تەركیز دەكەیت.

باشە ئێستا دوای سێ جار هەناسەی قوڵ، سەری خۆت تا ئەو جێیەی دەتوانیت نەوی بكە.(وریابن كەمەرتان نەچەمێتەوە!)

ئەمێستا كە سەر لەڕێی گەردنەوە لەگەڵ زەویدا تەریب بوو بەهەمان ئارامیەوە سێ جار بڵێن(سوپاس بۆ تۆ خودا!)

باشە ئێستا قۆناغی دووەمی تاقیكردنەوەكە!

دیسان بە هێمنی دابنیشن جارێكیتر سێ هەناسەی قوڵ هەڵبمژە وئێستا سەرت بەرزبكەرەوەو ڕو لەئاسمان بكە وسێ جار بڵێن:

(خوایە سوپاس!)

باشە، ئێستا بڵێن لە كام یەك لەو حاڵەتانەی سەرەوە هەستێكی باشترت هەبوو؟

بێگومان دەڵێیت كاتێك سەرم ڕووەو سەرەوە بوو!

دەپرسین بۆچی؟ تۆزێك بێدەنگ دەبیت ودەڵێیت :نازانم!

ئێستا پێتان دەڵێین: بڕوانن گژوگیاکان کاتێك گەشەدەکەن، گەشە کردنیان بەرەو چ لایەکە؟ دەڵێین بۆ سەرەوە! بۆچی؟

دەڵێین: لەبەرئەوەی گیاکانیش ڕووە وسەنتەری وزە نەشونما دەکەن!

کەواتە ئێستا زانیمان سەنتەری وزە لەسەرو (میتافیزیك) قەراری گرتووە.

خاڵێکی گرنگ! کاتێك ئێمە سەری خۆمان بۆلای خوارەوە دەبەین پەیوەندی ئێمە لەگەڵ سەنتەری وزە دەپچڕێت وکاتێك سەر بەرەو سەرەوە هەڵدەبڕین لەگەڵ وزەی کل هاو ئاراستە دەبین ولەئەنجامدا هەستێکی باش ڕومان تێدەکات.

((هەمان هەستی نیوەی ونبوو!))

کەواتە ئێستا زانیمان کە وجود، بەرەنجامی زادەی کۆ وزەیەکە کە پێی دەڵێین(خوداوەند) وشوێنی ئەو لە میتافیزیکدایە!

خاڵێکی گرنگ! ئەگەر سەرنجتان دابێت کاتێك کەسێك دەمرێت ڕۆحەکەی بۆلای سەرەوە دەڕوات! (ئەڵبەتە کەسانێك ئەم بابەتە دەزانن کەلەمەسەلە ڕۆحیەکاندا ئەزمون وئاگاییان هەیە) واتە شوێنگەی ڕۆح لەوبانە یامیتافیزیکدایە ولەپاڵ وزەی گشت(خوداوەند) بارگەی لێدەخات.

پرسیارێك: **ئایا گیانلەبەرانیش خاوەن وزەن!**

وەڵام:بەڵێ! بەڵام نەك هەموو گیانلەبەران بەڵکو هەندێکیان وەك: سەگ_ ئەسپ_ تاووس_ قاز_ کۆتر_ دۆلفین_ مەیمون_ باڵندەی مینا_ توتی_

بۆچی؟ لەبەر دووهۆ:

* لەمرۆڤەوە فێردەبن ومرۆڤیش لەوانەوە فێردەبێت!
* مەیلێکی زۆریان بۆ نزیکبوونەوە لەمرۆڤ هەیە!

خاڵێکی گرنگ! هەرلەبەر ئەمە دەڵێین: هەندێك لە گیانلەبەران(هات) یان هەیە و هەندێکیان(هات)یان نیە!

ئەمە هەمان وزەیە کە لەبوونی ئەواندا هەیە

بۆباشتر دەرككردنی ئەم بابەتە سەیرێكی تیۆریای زانایان دەكەین بەلآم پێش ئەوە ئەم چیرۆكەی خوارەوە بخوێننەوە:

((چیرۆكی خوایەگیان سوپاس))

رۆژێك پیاوێك: لەخەودا دەبینێت كە چووە بۆلای فریشتەكان وسەیری كاروبارەكانیان دەكات، گرۆیەكی لەژمارە نەهاتووی فریشتەكانی بینی كە زۆر سەرقاڵی كاركردن بوون وبەخێرایی ئەو نامانای لەزەویەوە لەرێی تەتەرەكانەوە دەگەیشتن، دەیانكەنەوەو دەیانخەنە ناو سندوق گەلێك، پیاو بەسەرسامیەوە لە فریشتەیەك دەپرسێت: ئێوە خەریكی چین؟

فریشتە لە كاتێكدا خەریكی كردنەوەی نامەیەك بوو وتی: ئێرە بەشی وەرگرتنە وئێمە داخوازی ونزاكانی خەڵك لە خوداوەند وەردەگرین.

پیاوەكە نەختێك چووە پێشەوە، گرۆیەكی تر لە فر یشتەكانی بینی كە گەلێك كاغەزییان دەخستەناو پاكەتی نامە ولەرێی تەتەرەكانەوە رەوانەی سەر زەویان دەكرد پیاوەكە پرسیاری كرد: ئێوە خەریكی چ كارێكن؟

یەكێك لە فریشتەكان بەپەلە وتی: ئێرە بەشی ناردنی وەلآمە ئێمە سۆز ووەلآمەكانی خوداوەند بۆ بەندەكانی لەسەر زەوی دەنێرین.

پیاوەكە نەختێكی تر چووە پێشەوە وفریشتەیەكی بینی بەبەتاڵی دانیشتبوو!

پیاوەكە بەسەرسامیەوە لە فریشتەكەی پرسی لێرە چی دەكەیت وبۆچی بێكار دانیشتوویت؟

فریشتە لەوەلآمدا وتی: ئێرە بەشی راستاندنی وەلآمە، ئەو كەسانەی نزاكانیان گیرا بووە، دەبێت وەلآم بنێرن بەلآم تەنها ژمارەیەكی زۆركەم وەلآم دەدەنەوە!

پیاوەكە بەحەپەساویەوە لە فریشتەكەی پرسی: خەڵك چۆنچۆنی دەتوانن وەلآم بنێرن؟

فریشتە وەلآمی دایەوە: زۆر سادەیە هێندە بەسە كە بڵێن:

((خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ!))

خاڵێك! ئەمێستا بەها و وزەی ئەم پرۆسەیەتان بۆ دەرکەوت!

((محمد تەقی جەعفەری)) بڕوای بەچوار جۆر ژیان هەیە لەسەر زەوی:

١- ئەقڵی_ سۆزداری _ غەریزی _ جوڵەیی ______ مرۆڤ

٢_ ____ _ سۆزداری _ غەریزی _ جوڵەیی______ سەگ وئەسپ

٣_ ______ _ ____ _ غەریزی _ جوڵەیی ____ باڵندە _ کیسەڵ

٤_ ______ _ _____ _ ____ _ ______ جوڵەیی _____ کرم

پرسیارێك: جیاوازی غەریزی وجوڵەیی چیە؟

وایدابنێن، ئێوە هێلکەی باڵندەیەك لەپاڵ پشیلەیەکدا دادەنێن ودوای چەند ڕۆژێك کە جوجەڵە لە هێلکە دێتە دەرەوە هەرکە پەڕەکانی بەڕادەی پێویست گەشە دەکات بەبێ ئەوەی دایکە فیعلیەکەی واتە پشە بتوانێت بفڕێت ویاخود ئەوی فێری فڕین کردبێت دەفڕێت!

بەڵام کرمێك کاتێك لە هێلکە دەترووکێت ئەگەر دایکی نەبینێت تاوەکو خزان لەئەوەوە فێربێت بێگومان دوای چەند ڕۆژێك دەمرێت!

بۆچی؟ چونکە خزان لەکرمدا بەشێوەیەکی سروشتی بەدامەزراوەیی نەکراوە بەڵام لە زەینی بێچووی باڵندەدا هەستکردن بەفڕین بەشێوەیەکی سروشتی بەدامەزراوەیی کراوە!

پرسیارێك: لەبنەڕەتدا چەند جۆر وزەمان لە(وجود)دا هەیە؟

زانایانی چینی کە بۆیەکەمجار دەستیان بەم دۆزینەوە ڕاگەیشت دەڵێن: **(سوڕی ژیان) لە دوو جۆر وزە بەناوەکانی:**

***یین** *** یانگ**

پێکهاتووەو دروستبووە.

وزەی یین چیە؟

وەڵام: دنیای تاریکیەکان، پیسی وچەپەڵیەکان ولە زاراوەدا دنیای تاریکیەکان وەزی نەرێنی یا(یین) یان پێدەڵێن.

وزەی یانگ چیە؟

وەڵام: دنیای پاکی وچاکی وچاکەکاری وخێر وباشی وئاگایی لە زاراوەدا بە دنیای رۆشنایی ووزەی (یانگ) ناوزەد دەکەن!

زانایان بڕوایان وایە: لە کۆتایی دا(یانگ) بەخولانەوە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاو (یین) دەگاتە ترۆپك، شوێنی خۆی بە(یانگ) دەدات!



(سوڕی ژیان)

لای ڕاست:	لای چەپ:
یین- نەرێنی	یانگ- ئەرێنی
دنیای تاریکیەکان	دنیای ڕۆشناییەکان
نائاگایی و پیسی	ئاگایی و پاکی

خاڵێکی گرنگ: لە وجوددا وزەی یانگ هەمان(عەشق)ە

بەواتایەکی تر: وجود لەوزەی عەشق ئافەرێنراوە

پێشنیاز دەکەین:

جارێکیتر بابەتی سوڕی ژیان بخوێننەوە وباش بیربکەنەوە !

پرسیارێك: مەبەست لە خەلقی مرۆڤ چی بووە؟

* ئەگەر مەبەست وەچەخستنەوە بوایە، مشکی دروستکردبوو!

* ئەگەر مەبەست خواردن بوایە، نەهەنگی دروستکردبوو!

* ئەگەر مەبەست پاشەڕۆکردن بوایە، مانگای دروستکردبوو!

ڕونکردنەوەیەکی جوان: باش دەزانن کە پاشەڕۆی مانگا زۆر لە هی مرۆڤ بەنرخترە !

پرسیارەکانی دواتر:

* بۆچی مرۆڤ بەم شێوەیە دروستکراوە؟

*بۆچی وەکو کەرکەدن خاوەن پێی گەورە نیە؟

* بۆچی وەك مار بەسەر زەویدا ناخشێت؟

* بۆچی وەك باڵندەکان نافرێت؟

((د.شەریعەتی)) لەوەلآمدا دەڵێت:

بۆچی مرۆڤ بەپێچەوانەی گشت گیانلەبەران لەسەر دوو پێی ڕاوەستاوە؟

ڕاوەستاوە تا سەیری ئاسمان بکات!

مرۆڤ، گیانەوەرێکە دەستەکانی لەخاك

هەڵبڕیوە تاوەکو لەچمکی ئاسمانی گیربکات!

لاشەی مرۆڤ نیشاندەری لەزەمین هەڵهاتن وپەیوەست بوونیەتی بەئاسمانەوە!

و لەدرێژەیدا دەگاتە ئەم ئەنجامە کە:

مرۆڤ واتە بونەوەرێکی ڕوو لەبالآ

وتانەگەڕێتەوە بۆ ئاسمانەکەی

وبۆلای خوداکەی

بۆ سەرو ئاسمان نەفرێت

لە نالین ناسرەوێت!

مرۆڤ فوارەیەکە لەدڵی زەوی

یاخی دەبێت

ولەم دەرپەڕینە بەپەلە وخرۆشاوەدا

چەندە زیاتر بەرز دەبێتەوە

زیاتر پەرێشان ودودڵ دەبێت!

بەڕەخنەگرتن لەو مرۆڤانەی مەڕئاسا دەژین دەڵێت:

ئەو مرۆڤانەی بەبێ (بۆچی) مژوڵی لەوەڕن

وسەریان کردووە بەزەویدا

و لەمۆزیان لەناو خاکدایە

و نوقمی ئاو ولەوەڕن

ئەمانە مەڕی دوو پێن!

باشــە وادەزانــین بەبیســتنی وتــەکانی دوکتــۆر شــەریعەتی پێویســت بــە هــیچ ڕونکردنەوەیەك ناکات.

بەڵام پرسیاری پێشوو: مەبەست لە خەلقکردنی مرۆڤ چی بوو؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە، دیسان پرسیارێکی تر دەکەین:

ئەگەر ئێوە شتێکی بەهادارتان هەبێت لە کوێ دایدەنێن؟

بێگومان لە سندوقێك یا کەوانتەرێکی تۆکمە وقفڵێکی لێدەدەن!

یا دەیخەیتە سەر مەعرەزەکە تا دووربێت لەدەستڕەس!

باشە، ئێستا سەیرێکی لاشەی خۆتان بکەن...

تێبینی دەکەن کە خوداوەند گرنگترین بەشی وجودی مرۆڤی لەبەشـی سـەرەوەی لاشەی ئەو داناوە وسندوقێکی تۆکمەی لە ئێسك بەدەوریـدا دانـاوە! بـەڵێ، بـاش پێشبینیتان کرد(مێشك!)

ئەمێستا دەزانین کە مێشك گرنگترین ئەندامی لاشەی مرۆڤە

بەڵام بۆچی؟ پێتان دەڵێین:

بەڵام بەرلەوە پرسـیارتان لێدەکـەین: خـاڵی لێـك جیاکـەرەوەی خـودا وگیانلەبـەر چیە؟

نەختێك بیربکەنەوە...

باشە، ڕونی دەکەمەوە: بڕوانن خوداوەند بەشێوەیەکی ڕەها کاملە وگیانلەبـەریش لەجۆری خۆیدا کاملە.

بۆنمونە: ئێوە تائێستا سەگێکتان بینیوە کە چاویلکەی زەرەبینی لەچاوبکات؟

یا پشیلەیەکتان بینیوە کە بیستۆك بکاتە گوێچکەی؟

کەواتە، گیانلەبەرانیش لەجۆری خۆیاندا کاملن!

ئێستا سەرنج بدەن!

لەنێوان خودا وگیانلەبەردا بونەوەرێکی تر هەیە(مرۆڤ!)

تەماشای ئەم دوو هێڵکاریەی خوارەوە بکەن:

هێڵکاری (١)

مرۆڤ لە حاڵی تێکشکاندا

خودا
↓
مرۆڤ
↓
گیانلەبەر

هێڵکاری (٢)

مرۆڤ لە حاڵی سەرکەوتندا

خودا
↑
مرۆڤ
↑
گیانلەبەر

مرۆڤ بونەوەرێکە کە لەنێوان دوو کامڵدا قەراری گرتووە وبەردەوام لەباری ڕۆشتندایە واتە گۆڕان!

بەلآم ئەم گۆڕانە جاروبار ڕووەو سەرەوە(خوداوەند) وجاروبار ڕووەو خوارەوە(گیانلەبەر) دەبێت.

(محمد تەقی جەعفەری) مەرزی نێوان مرۆڤ وگیانلەبەر بەم جۆرە وێنا دەکات:

سنوری ڕاستەقینەی نێوان مرۆڤ وگیانلەبەر، ناسینی بەها ومەزنی ئەرکە!

و(ئەنتۆنی رابینز) لەپێناسەی مرۆڤدا دەڵێت:

مرۆڤ بونەوەرێکە پێویستە بەردەوام ڕوو لە گەشە ونەشونما ببزوێت، لەم قۆناغەدا وەستان واتە گەڕانەوە بۆ دواوە!

(جۆزێف مۆرفی) وتەکەی رابینز پەسەند دەکات ودەڵێت:

مرۆڤ لە قۆناغی گەشە وکامڵبوونی ڕۆحی دا وەك فوارەیە، فوارە ئەگەر بوەستێت، ئیدی فوارە نیە!

وپێغەمبەری نازادار (د.خ) لەپێناو گۆڕان و وەرچەرخان وبەرکەماڵبوونی ڕۆحی مرۆڤدا لەباسێکی درێژدا دەڵێت: **کەسێك کە دوێنێ وئەمڕۆی وەك یەك بێت یا دێوانەیە، یا خەسارۆمەند!**

بەڕاست پرسیارێك: ئێوە خۆتان لەکام هێڵکاریدا دەبیننەوە؟

تکایە لە دێڕێکدا بینوسن وهۆکارەکەی باسبکەن:

..........................باشە دەگەڕێینەوە بۆ پرسیارەکەی پێشتر:

ئامانج لە خەلق کردنی مرۆڤ چی بوو؟

پێتان دەڵێین:

وەڵێ ئێستا زانیمان گرنگترین بەشی لاشەی مرۆڤ لە کوێدایە.

بەڵام بۆچی؟ چونکە مێشك شوێنی بیرکردنەوە وئاگایی مرۆڤە!

کەواتە خوداوەند، لەمرۆڤ

ئەقڵکاری دەخوازێت نەك پەرستش

ئاقڵی دەوێت نەك پارسا!

پێغەمبەری سەرداریش(د.خ) بڕوای وایە:

یەکەم شتێك کە خوداوەند خەلقی کرد (ئەقڵ) بوو!

وهەروەها دوپاتی دەکاتەوە:

ساتێك نیایشی مرۆڤی ئاقڵ لە هەزارانساڵ پەرستشی مرۆڤی نەزان بەنرخترە!

و(د. شەریعەتی) وتەکەی پەیامبەر دەسەلمێنێت ودەڵێت:

خوداوەند مرۆڤێکی خۆش دەوێت کە دارای،

(ئاوەز)ی ئاینی بێت نەك (سۆز)ی ئاینی!

بیرمەندی فەرەنسی جان جاك ڕۆسۆ دەڵێت:

خوداوەند حەکیمانە ئەقڵی خەلق کرد

چونکە خۆی لە هەرجۆرە چون وچرایەك لەئایندەدا دەرباز کرد!

تکایە جارێکیتر بابەتەکانی پێشوو بەتێڕامانەوە بخوێننەوە وبیربکەنەوە !

کەواتە دەگەینە ئەم ئەنجامە:

لەپانتایی گۆی زەویدا

هیچ شتێکی گەورە وبەنرخ بوونی نیە

مەگەر(مرۆڤ!)

وله مرۆڤیشدا هیچ شتێکی گەورە وبەنرخ بوونی نیە

مەگەر(ئەقڵ!)

کەواتە((هەر هەموو بوون= بەئەقڵ))

ئەمێستا پرسیاری سەرەکی لەلایەن بەدیهێنەری ئەقڵەوە ئەمەیە:

ئایا ئەوانەی کە دەزانن وئەوانەی کە نازانن وەك یەکن؟ (سورەتی زومەر ئایەتی ٩)

باشە، ئێستا بچینە سۆراغی گرنگترین بەشی جەستە وبزانین پێکهاتەکەی چۆنە؟

((تایبەتمەندیەکانی مێشك))

قەبارە: مشتی هەرکەسێك ناقسەن دوو گرێی پەنجە.

کێش: ١٤٠٠ گم

ڕەنگ: پەمەیی مەیلە وخۆڵەمێشی

بونیاد: دوو نیوەگۆی چەپ وڕاست کە بەهەردوکیانەوە دارای ١٢ بلیۆن دەمارە خانەنن!

خاڵێك: گرۆیەك لە زانایان لەسەر ئەم باوەڕەن:

کارکردی نیوەگۆی ڕاستی مێشك: وێڕای چاودێری وپاراستنی لای چەپی لاشە، سەنتەری مامەڵەکردنی ئەمانەی خوارەوە دەبێت:

١- هەستکردن ٢- عەشق ٣- خەیاڵکردن ٤- بیروباوەڕو بۆچوون ٥- مەعریفە

٦- خۆشەویستی ٧- ڕوانین ٨- پەیبردنی ڕاستەوخۆ

کارکردی نیوە گۆی چەپی مێشک: وێڕای چاودێری وپاراستنی لای ڕاستی جەستە، سەنتەری مامەڵەی ئەم بڕگانەی خوارەوەیە:

١- بەڵگەهێنانەوە ٢- دەرککردن ٣- هەڵێنجان ٤- بیرکاری ٥- دیسپلین و ڕێکوپێکی ٦- پراکتیکی ٧- تێگەیشتن وشعور ٨- دووان وبیستن

سەنتەری فەرماندەیی مێشک:

((لاکێشە مۆخ)) ە کەقەبارەکەی هێندەی گێلاسێکی گەورەیە ودەکەوێتە خوارەوەی مێشکۆڵە وپەیوەندکاری نێوان ئەست ومێشکۆڵە.

خاڵێکی سەرسوڕهێنەر!

زانایان بڕوایان وایە: ئەگەر سیستەمی کارکردی لاکێشە مۆخ(medulla) لە(میکرۆکۆمپیتەر)ێکدا تەعریف بکەن ودایبەزێنن، پێویستیان بە یەك هەکتار زەوی دەبێت.

کاری مێشکۆڵە چیە ودەکەوێتە کوێوە؟

شوێنی مێشکۆڵە لەبەشی پشتەوەی سەر، ئەو جێیەی کە مووەکان بەشێوەی بازنەئاسا لولیان خواردووە گەشە دەکەن.

لەڕاستیدا، مێشکۆڵە تەرمینالی ناوەندی ئارمێچەری مێشکە!

مادام باسی ئەقڵ کرا، ئەم چیرۆکەی خوارەوە بخوێننەوە:

((چیرۆکی گەمژە))

ڕۆژێك پیاوێك بە گەمژەیەك دەڵێت: لەم کۆمەڵەدا کەسە گەمژەکان لەناوئێمەدا بژمێرە.

گەمژە پێدەکەنێت ودەڵێت: کارێکی لەم جۆرە سەخت وتولانیە، واباشترنیە کە تەنها داناکان بژمێرم؟

بەو جۆرەی کە لەچیرۆکەکە تێدەگەین ئەو گەمژە، هێندەش، گەمژە نەبوو!

باشه تا ئێستا هۆكار وبنەماى دروستكردنى مرۆڤمان بەيانكرد، لەپاڕى دواتردا دەمانەوێت باس لە نەست(ئەقڵى نادیار)بكەين كە دۆزينەوەى كودەتايەك بوو لەزانستى دەرونزانى ودەروونناسى پزيشكى دا.

بەلام بەرلەوە چاوێك دەگێڕين بە پوختەى بابەتەكاندا....

پوختەى بابەتەكان:

_ ئێمە بۆ ئەنجامدانى پەيامێكى مەزن هاتوينەتە دنيا!

_ گەردون، وزەيەكە، لەدايكبووە لە وزەيەكى گشت(كل!)

_ ئێمە هەروەك تيشكى خۆرين كە لە وزەى (كل) دەرچووين!

_ ئێمە وەك وزە واين هەرگيز نامرين بەڵكو شێوە دەگۆڕين!

_ دوو جۆر وزە لە گەردوندا هەيە:

* يين: وزەى نەرێنى * يانگ: وزەى ئەرێنى

_ وشەى ئەقڵ لە ئەدەبياتى عەرەبدا بەماناى: پاراستن، گلدانەوە، بەندكردنە وهەربۆيە پێغەمبەر(د.خ) فەرمووى: ئاوەز ڕێگرى لەنەزانى دەكات!

_ ئەوانەى ئاگاترن، لاى خوداوەند ئازيزترن!

_ ژيرى دوو جۆرە: سروشتى ووەرگيراو، وخوداوەند بەرەچاوكردنى دادگەرى ڕەها بەيەك ڕێژە ئەقڵى بەهەموو مرۆڤەكان عەتاكردووە!

_ مرۆڤ لە قولآيى بوونى خۆيدا، لە وزەيەكى نورانى بێسنور بەهرەمەندە كەبە ژيانى رۆحى ئەو هەژمار دەكرێت وئەگەر ئەم وزەيە پەروەردە بكرێت لەبەر رۆشنايى ئەودا، مرۆڤ دەتوانێت لە راستيەكانىبوون بگات وهەقيقەتە بەرهەستەكان لە هەست پێنەكراوەكان، خێر لەشەڕ وچاكە لەخراپە جيابكاتەوە وئەم پرۆسەيەش ئامرازێكى نيە جگە لە ئەقڵ!

_ گەردون ومرۆڤەكان لەوزەى ئەرێنى (عەشق) بەديهاتوون!

_ وشەی (خوایەگیان سوپاس) یەکێك لە بەهێزترین وەمەزنترین وزە ئەرێنیەکانمان بۆ بەدی دێنێت!

_ کاتێك بە ئێمە دەڵێن(مرۆڤ) کە ڕستێك بین لە: ئەقڵ، سۆز، بزاوت وغەریزە!

_ هەمدیس جارێکی تر بەوردی سەیری لەش ولاری خۆت بکە دڵنیابن تەواو حەکیمانە وزانستیانە وئامانجدار دروستکراون!

_ لەبیرتان بێت: گرنگترین بەشی لاشەی ئێمە(مێشك)مانە!

کەواتە تکایە زۆرتر سود لە مێشکی خۆتان وەربگرن!

_ لەبیرتان بێت: ئێمە بۆ ئەقڵکاری وبیرکردنەوە هاتوینەتە دنیا نەك بۆ پەرستش!

وخوداوەند ئێمەی ئاقڵی دەوێت نەك پارسا!

_ تاکە جیاوازی نێوان مرۆڤ وئاژەل! ئەقڵە!

_ یەکەمین ئافەرێنراوی خودا لەمرۆڤدا(ئەقل) بوو!

_ تەنانەت خەوی زانا لە بێداری نەزان باشترە!

_ ئەوەی داناتر وئاگاترە لای خوداوەند شکۆمەندترە!

_ تەنانەت مرەکەبی پێنوسی زانا، لەخوێنی شەهید بانترە!

_ تاکە جیاوازی نێوان مرۆڤ وئاژەڵ، بیکردنەوە وئیرادەیە!

_ ئێمە ئاوێزانین لە نێوان خودا وئاژەڵدا سەرکەوتن وکەوتن بەدەستی خۆمانە!

_ ئێمە یا گەشە دەکەین یارۆژ لەدوای رۆژ دەمرین، شێوەیەکی تری نیە!

_ هەر لەمرۆوە لەسەر کاغەزێکی A4 وشەی (خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ) بنوسن ولەپێش چاوتان دایبنێن وهەموو بەیانیەك کاتێك لەماڵ دێنەدەرەوە بەئاگاییەکی تەواوەوە ئەم وشەیە بخوێنەوە(ڕو لەئاسمان) بێگومان لەکاریگەریە سەیرەکانی لەسەر رۆح وجەستەی خۆتان سەرسام دەبن!

- هەر گەردێك لە جیهاندا بۆخۆی مەنزومەیەکی شەمسیە!

_ مرۆڤ ناقسەن پابەندی وئەرك واتە هیچ وپوچ!

_ لەدیوارەکانی ئەم گەردونە کۆنەساڵەدا، گەلێك دەلاقە ڕویان لەگیانە کە دەتوانین ئەو دیوەکەی جیهان لە دیدەبانی ئەم قاوغە خاکیەوە ببینین!

_ ئێمە ئەزەلین چونکە جیلوەیەکین لە خوداوەند!

_ ئەگەر بەزمانی فریشتەکان قسەبکەین وعەشقمان نەبێت هیچین!

_ لەجێیەك کە عەشق هەبێت، خودا هەیە!

_ ئاقڵەکان تەنها لەبەرئەوەی کە عاشقن(ئاقڵن!)

_ کاتێك عاشقیت دەتوانیت لەوجوددا هەرکارێك بکەیت!

_ هەمیشە متمانەی ڕەهات بە توانا نەبینراوەکانی خۆت هەبێت!

_ خوداوەند هەرگیز لەسەری مرۆڤەوە نایەتە ژورەوە،

دەرگایەك کە ئەوی لێدێتە ژورەوە، دڵی مرۆڤە!

_ ئەگەر جگە لەوەی کە ڕوناکی نیشانی دەدات نابینی وجگە لەوەی کە دەنگەکان دەیلێن نابیستی، کەواتە تۆ لەڕاستیدا نەدەبینی ونەدەبیستی!

*** کاکڵەی باس:**

بوونی ئێمە لەوزەیەکی ئەرێنی بەناوی(عەشق) پێکهاتووە ولەڕاستیدا، ئێمە جێنشینی(خوداوەند) یا(وزەی کل) یا(حەزرەت عەشق) یا(حەزرەتی دۆست) ین، کەواتە تێدەگەین کە بەرپرسیارێتیەکی مەترسیدارمان لەسەر شانە.

چونکە ئێمە نامرین لەبەرئەوەی وزەین وتەنها حاڵەت دەگۆڕین.

نمونەی دیاری ئەوە، بێگومان ئێوە ئازیزانێکتان لەدەست داوە کەلەدوای مردنیان کە ئەوانتان لە دنیای خەو وخەوندا بینیوە، ئەمەش بەڵگەیەکی تۆکمەیە کە مرۆڤ جەستەنیە، وزەیە، وئەم وزەیە دەمێك بەشێوەی جەستە دەردەکەوێت ودەمێ: بەوێنەی ڕۆح! ئێمە هاتوینەتە ئەم دنیا تاوەکو ئامانجی کۆتایی ئافەرینش_ واتە گەشەی فیکری باڵاکردن وکامڵبوونی دانایی خود بەرجەستە بکەین.

ولەبەرئەوەی ئەودنیا درێژەپێدەری ئەم دنیایە، کەواتە، بەهەشت واتە ترۆپکی تەوژمی بالاًکردن و کامڵبوونی دانایی وئاگایی!

ودۆزەخ واتە پێداچونەوە بەو وانانەی لە دنیا تێیدا ڕاسب بووین!

ئێستا حەزدەکەیت کاتێك دەڕۆیت بۆ ئەو دنیا بەچ بڕوانامەیەکەوە بڕۆیت؟

تکایە زۆر بیر لەم پرسیارە بکەرەوە!

پاری دووەم

(ویژدانەکان چین وچۆن کاردەکەن؟)

تەنیا دوو رێگە بۆ گوزەرانی ژیانتان بوونی هەیە،

یەکەم بەم شێوەیەی کە وەك بڵێیت هیچ شتێك پەرجوونیە !

دووەم بەم شێوەیەی وەك بڵێیت هەموو شتێك پەرجووە !

(ئەلبێرت ئەنیشتاین)

ویژدانەکان سێ جۆرن:

*ویژدانی ئاگا (هەست) * ویژدانی نیمەئاگا * ویژدانی ناخودئاگا (نەست)

(هەست یا(ئەقڵی دیار))

کارکرد: پرۆسیسی کۆمەڵێك کارلێکی مرۆڤە لەگەڵ کۆمەڵگەدا !

بەدەربڕینێکی تر: کۆی کردەوە ڕوکەشیەکانی ئێمە لەخۆ دەگرێت.

ڕەگەز: هاردوێرە واتە بەشێوەی تەن لە جەستەدا بوونی هەیە.

شوێن: لە نیوە گۆی لای ڕاستی مێشکدا هەڵکەوتووە.

(ویژدانی نیوە ئاگا)

کارکرد: کەسێتی ڕوکەش وبێ ڕیشەی پێدەڵێن

بەواتایەکی تر: وتنەوەی توتی ئاسای قسەکانی ئەوانیتر ولاسایی کەرەوەی کەڕ وکوێرئاسای کەسانیتر!

بەدەربڕینێکی زانستی: توانەوە لەکەسێتیەکی تردا کە لەدەرونزانی دا پێی دەوترێت(ئەلیناسیۆن) یا نامۆبون لەخود.

دیارترین دربڕینی(ئەلیناسیۆن) کەسێتی چارلی چاپنە لە فیلمی بەنرخی(سەردەمی نوێ) .

زانایان کارکردی ویژدانی نیمە ئاگا بەلاساییکردنەوەی بیّ بیرکردنەوە ناودەبەن.

ڕەگەز: سۆفت ویّرە واتە بەشیّوەی تەن ومادە لە جەستەدا بوونی نیە.

شویّن: بەشیّوەی کەسیّتی ڕوواڵەتی دەبیّت!

خاڵیّکی سەرنج ڕاکیّش: هەندیّك لە گیانلەبەران دارای ویژدانیّکی نیوەئاگای بەهیّزن وەك: توتی، باڵندەی مینا، مەیمون ومەڕ!

ڕونکردنەوە، ئەوەی کە مەڕ بەشیّوەیەکی ڕەها لاسایی هاوشیّوەی خۆی دەکاتەوە!

خاڵیّکی گرنگ: هەندیّك لە ڕووەکەکانیش دارای ویژدانی نیمەئاگان !

ئیّستا پیّکەوە ئەم چیرۆکە سەیرە دەخویّنینەوە:

((چیرۆکی ڕاوکردنی مەیمونی چاولیّکەر))

خواردنی میّشکی مەیمون لەولاّتانی چین ویابان لایەنگریّکی زۆری هەیە وزۆریش گرانە.

ڕاوچیەکان لە ئەفریقا دەبیّت مەیمونەکە بە زیندویی ڕاوبکەن.

بۆ ئەم مەبەستە دەچنە شویّنی ژیانی مەیمونەکان لە قەراغی ڕوباریّکدا چەند کاسەیەك دادەنیّن وچەسپ و سیکۆتینیان تیّدەکەن وخۆشیان لەو بەری ڕوبارەکەوە دیّن هەمان ئەو کاسانە بۆ خۆشیان دادەنیّن بەلاّم ئاویان تیّدەکەن.

پاش چەند خولەکیّك، مەیمونەکان لەڕوی فزولّیەوە دیّن وتەماشا دەکەن ڕاوچیەکان بەوپەڕی خویّنساردی وهیّمنیەوە دەست دەکەن بەناو کاسەکاندا، مەیمونەکانیش وادەکەن، ڕواچیەکان دەست دیّنن بەسەر چاوی خۆیاندا مەیمونەکانیش هەروا دەکەن، ڕاوچیەکان دوای چەند ساتیّك ڕوو بەخۆر دەوەستن، مەیمونەکانیش لاساییان دەکەنەوە.

مەسەلەکە ڕونە!

سیکۆتینی سەرچاوی مەیمونەکان وشك دەبیّتەوە وناتوانن چاوەکانیان بکەنەوە.

لەئاکامدا بەئاسانی دەبنە نێچیری ڕاوچییەکان!

خالێك:: تکایە ئاگاداری ویژدانی نیمەئاگای خۆتان بن!

پرسیارێك: ئایا ئێوە خاوەن ویژدانی نیمەئاگان؟ بۆچی؟

....

باشە، ئێستا بابڕۆینە سۆراغی یەکێك لە گرنگترین ویژدانەکان:

نەست یا (ئەقڵی نادیار)

کارکرد: ئەرشیفێکی وەستاو یا ئەمبارێکی بەجێهێڵراوە لە زۆرێك لە ئارەزووە چەپێنراوەکان یاخود ئەو ئایدیا وئارەزوانەی لە داهاتوودا شێوە دەگرن.

خاڵێك: ئەمە پەیوەستە بەخودی کەسەکەوە کە ئەرشیفی ناوبراو پڕبێت لە ئارەزوی چەپێنراو یا لێوڕێژ لە تەڕوپاراوی ئاواتەکانی ئایندە.

ڕەگەز: هاردوێرە، واتە بەشێوەی مادەیەك لە جەستەدا بوونی هەیە وبەئەندازە و وێنەی پەنجە گەورەی هەرکەسێك دەبێت.

شوێن: دەکەوێتە سەرەتای لاکێشە مۆخ کە گشت دەمارە خانەکان بەم خاڵەوە پەیوەستن ولەوێوە بۆ لاکێشە مۆخ، ئینجا مێشکۆڵە ومێشك دەڕۆن.

باشە، وتمان کە ئەقڵی نادیار ئەرشیفێکی هەڵگیراوە.

کەواتە سەرەتا دەبێت ژینگەی ئەو پاك بکەینەوە.

دەپرسیت: لەچی؟ پێتان دەڵێم:

ئەقڵی نادیار لە ترس، ئێرەیی، ڕق، تۆڵە، چاوچنۆکی، خورافات، تووڕەیی، تەمبەڵی، نائومێدی، بێباوەڕی و...

پاك بکەنەوە وپاشان هەوڵی بەهێزکردنی بدەن.

بێگومان پرسیار دەکەن: فاکتەرەکانی بەهێزکردنی **ئەقڵی نادیار** (نەست) چیە؟

وەلام:هزری پۆزەتیف وەك: پاکی، ئامانجداری، خێرو چاکە، حەز بۆ هەوڵ وکۆشش، خۆشەویستی و خۆشەویستی کردن، باوەڕ، ئومێدەواری، متمانە بەخۆبوون، وێنەی زەینی، دەستەواژە دوپاتکراوەکان، ئاوەڵاکردنی چاکراکان.

پرسیار: **هۆکارەکانی لاوازبوونی نەست(ئەقڵی نادیار) چیە؟**

پێچەوانەی خاڵەکانی سەرەوە وەك هزری چەپەڵ وپاسیڤ، داخراوبوونی چاکراکان، متمانەبەخۆ نەبوون، نائومێدی.

پرسیارێك: **پەیوەندی ویژدانی ئاگا(هەست) لەگەڵ ئەقڵی نادیار (نەست) چیە؟**

بۆتان دەڵێین، تکایە باش گوێبگرن!

هەست وەك ناخودایەکە کەلەسەر پشتی کەشتیەك فەرمان گەلێك دەردەکات بۆنمونە دەڵێت: پێنج پلە بۆلای چەپ یاخود بەوپەڕی خێرایی بۆ پێشەوە بجولێن.

ویژدانی ناخودئاگا (نەست) وەك کرێکارەکانی بزوێنەرخانەی کەشتیەکەن کە بەبێ چەند وچون فەرمانەکە جێبەجێ دەکەن، ئەوان نازانن کە بۆچی بەوپەڕی خێرایی بۆ پێشەوە یا دەبێت بۆ چەپ وراست بڕۆن؟

ئەوان تەنها فەرمانەکە جێبەجێ دەکن، بەبێ هیچ بڕوبیانویەك!

باشە، تا ئەم قۆناغە زانیمان کە نەست(**ئەقڵی نادیار**) وەك خزمەتکارێك لە خزمەتی ئێمەدایە بەلام بزانن کە هەمیشە بەمجۆرە نیە، بەڵکو ئەو خزمەتکارێکە کە لەزۆر حاڵەتدا، بەرپرسیارێتی ڕێبەرێك لەئەستۆ دەگرێت!

دەرونزانی بەناوبانگ(کاترین پاندەر) دەربارەی خوو نەریتەکان دەڵێت:

خووەکان، یا ڕێبەرە(خراپ)ەکانی ئێمەن یا خزمەتکاری(باش)ی ئێمەن!

(جان جاك ڕۆسۆ) لەکتێبی بەنرخی(ئەمیل) یا پەروەردە وفێرکردن دەڵێت:

ئەمیل! هەولبدە خوو نەگریت بە خووەوە!

خاڵێك: لێرەدا ئاماژەی ڕۆسۆ بۆ خووە ناپەسەندەکانی ئێمەیە!

(جۆزێف مۆرفی) بیرمەندی هاوچەرخ بڕوای وایە: لەبارەی ئەستەوە دەبێت بڵێین کە ئەو ڕێبەرێکە هەندێجار خزمەتکار وخزمەتکارێکە کە زۆرجار وەك ڕێبەر کاردەکات!

دەپرسن: چۆن؟

دەڵێین: پەیوەندی بەتوانای هزری وئاگایی ئێوەوە هەیە!

بۆ دەرککردنی ئەم گرنگە ئەم نمونەی خوارەوە بخوێننەوە تۆ لە شوێنکارەکەت دانیشتوویت، زەنگی تەلەفونەکە لێدەدات بابەتەکە دەستبەجێ لەڕێی فلتەرێکەوە واتە ئەست گوزەردەکات ولەبەرئەوەی گرنگ نیە، ئەست کارێکی تایبەت ئەنجام نادات ویەکسەر بابەتەکە دەگوازێتەوە بولاکێشە مۆخ وئەویش فەرمان بەدەمارەکانی سمپاتیك وپاراسمپاتیك دەدات کە تەلەفونەکە هەڵبگرێت و وەڵام بداتەوە.

موخاتەب داوا لە ئێوە دەکات بەمەبەستی ئەنجامدانی کارێکی تایبەت دەسبەجێ بۆ ماڵەوە بڕۆن، ئێوە بەڕێدەکەون بەڵام لەکاتی پەڕینەوە لە شەقامەکە، پێکدادانێکی بچوك ڕودەدات وماتۆڕ سوارێك خۆی دەکێشێت بەئێوەدا وئێوە قاچتان بەسوکی بریندار دەبێت، لێ هەرچۆنێك بێت خۆت دەگەیەنیتە ماڵەوە وکارەکەتان ئەنجام دەدەن ودەگەڕێنەوە بۆ شوێن کارەکەتان.

چەند ڕۆژێك دواتر...

لەشوێکارەکەت دانیشتوویت، زەنگی تەلەفونکە لێدەدات، هەمان مەسەلەی پێشوو دەقەومێت وئێوە بەوپەڕی هێمنیەوە تەلەفونەکە هەڵدەگرن وموخاتەب داواتان لێدەکات کە بۆ ئەنجامادنی کارێك بگەڕێنەوە بۆ ماڵێ.

لەم کاتەدا ئەست(**ئەقڵی نادیار**) دەستبەکار دەبێت ودیمەنی پێکدادانەکە لەزەینی ئێوەدا دێنێتەوە سەر شاشە وئێوە بەخۆتان دەڵێن:(نەکا ئەمجارەش توشی پێکدادان بم؟)

لەم کاتەدا نەست بابەتەکە بۆ لاکێشە مۆخ (فەرماندەی لاشە) دەگەیەنێت ولاکێشە مۆخ بەگوێرەی وێنەیەك کە نەست پێی داوە کاردەکات، لە ئاکامدا ئێوە دوچاری دڵەڕاوکێ دەبن ولاشەتان ئارەق دەکات ونیگەران دەبن، بۆچی؟ چونکە لە ئەرشیفی نەستدا وەك بیرکردنەوەیەکی نێگەتیڤانە نەخشی بەستووە !

لەم کاتەدا ئێوە بۆ ماڵەوە بەڕێدەکەون و وەختێك دەگەنە شەقامەکە باری دەرونیتان تەواو داتەپیوە و دوچاری قەیران بوویت، لەم ساتەدا ئەگەر بەتەواوی لەژێر کاریگەری **ئەقڵی** نادیار وتەڵقینەکانی ئەودابیت لەدەمی پەڕینەوە لەپانتای شەقامەکە هێندە توشی ڕاڕایی دەبیت کە ئاقیبەت پێکدادان دەکەیت وبەخۆت دەڵێیت: (هەردەمزانی!)

وئەم هەستە تا کۆتایی تەمەن لەگەڵ ئێوە دەمێنێتەوە !

خاڵێکی گرنگ: لەم قۆناغەدا **ئەقڵی** نادیار ڕێبەری ئێوە دەبێت مەگەر ئەوەی بڕۆنە ئەرشیف ووێنەی ئەو ڕوداوە بسڕنەوە !

بێگومان دەپرسیت: چۆن؟

پێتان دەڵێم: سود لە وزەی ئەرێنی وشەکان وەربگرن ولەجێیەکی ئارام دابنیشن ووردبنەوە ودوای چەند هەناسەیەکی قوڵ ولەوپەڕی هێمنیدا لەبەرخۆتەوە بڵێ:

من لەپەنای خوادام وهەموو شتێك بەخێر وخۆشی کۆتایی دێت!

بەم دەستەواژە دوپاتکراوانە وزەیەکی ئەرێنی دەچێتە ناو **ئەقڵی نادیارتان** و وزە نەرێنیەکە دەچێتە دەرەوە.

بەواتایەکی تر: وزەی ئەرێنی(یانگ) ڕۆشنایی یە !

ووزەی نەرێنی(یین) تاریکی یە !

لە ئەنجامدا: لەهەرجێیەك ڕوناکی هەبێت تاریکی بوونی نیە ولەهەرجێیەك تاریکی هەبێت ڕوناکی بوونی نیە !

(لوییز هی) دەرونناسی ناوداری ئەمریکی دەڵێت:

نەست، وزەی ئەرێنی زۆر باشتر لەوزەی نەرێنی قبوڵ دەکات، چونکە رەگەزی پێکهاتەکەی لە وزەی ئەرێنی دروست کراوە!

((پل ژاکۆ)) پێناسەیەکی تری بۆ نەست هەیە ودەڵێت:

ئەقڵی نادیاری ئێوە هەمان دێوەکەی عەلادینە کە هەرچەیەکتان بوێت پێتان دەدات بەڵام بەگوێرەی باوەڕی ئێوە، ئەڵبەتە باوەڕێك کە گەیشتبێتە یەقین!

پرسیارێك: بێگومان دەپرسیت: باوەڕ لەگەڵ ئیمان چ جیاوازیەکی هەیە؟

وئێمەش دەڵێین: باوەڕ بە(منداڵێتیەکانی ئیمان) ناودەبەین وبۆ باشتر پەیبردن بە بابەتەکە نمونەیەك دێنینەوە، لەجێیەکدان وکەسێك بەئێوە دەڵێت: لە نزیك ماڵی ئێوە شوێنێك گڕی تێبەر بووە ولەم کاتەدا ئێوە بۆنی سوتاوی دەکەن بەم حاڵەتە دەڵێن: (باوەڕ)

دوای چەند ساتێك بەڕێکەوتوویت ودەچیت بۆ شوێنی ڕوداوەکە وئاگرەکە لە نزیکەوە دەبینیت ولەم ساتەدا ئێوە بە ئیمان گەیشتوون!

ئەمێستا کە جیاوازی نێوان باوەڕ وئیمانتان بۆ دەرکەوت بەباشی دەزانن کە دەبێت ئەو دەربڕین و ڕستانەی کە خۆتان ئیمانتان پێی هەیە بەنەستتان تەڵقین لەبەشەکانی داهاتوودا زۆرتر لەسەر ئەم بابەتە دەڕۆین.

پەیوەندی ئەقڵی نادیار(نەست) لەگەڵ چاکراکان:

بەر لەباسکردنی ئەم بابەتە، پێشنیاز دەکەین پاری تایبەت بە چاکراکان کە بەگوێرەی دواین تیۆریا و دیاردە زانستیەکان ئامادەکراوە بەوردی بخوێننەوە:

(چاکرا چیە؟ وچۆن کاردەکات؟

وشەی(چاکرا) وشەیەکی سانسکریتە بەمانای (بازنە)

چاکراکان ناوەندی بازنەیی وزەن لەلاشەی ئەثیری مرۆڤدا.

لاشەی(ئەثیری) یاوەری لاشەی مادی ئێمەیە، ئەم لاشە زەریفە بەسەر لاشەی مادیدا زاڵە وکاریگەری هەیە وستونی ئەکتیڤی هەموو دەرکەوتە مادیەکانە وشیاوی دیتن نیە.

بەڵام بەدرێژایی مێژوو مەسەلەی دیتن یا نەدیتن بەردەوام یەگجار گرنگ وهەندێ جاریش زۆر مایەی دەردی سەری بووە، بەڕوانینێك بۆ مێژووی رابردو بۆمان دەردەکەوێت کە گرۆیەکی کەم کە ڕێڕەوی مێژوویان گۆڕیوە، بەردەوام لەلایەن گرۆیەکی زۆرەوە کە نەیانتوانیوە باش تێبگەن یا لە راستیدا باش بڕوانن وتەماشایەکی نەدیتراوەکان بکەن تۆمەتبارکراون!

نەفامی بەدرێژایی مێژووی مرۆڤ بەردەوام حزوری هەبووە کەسانێك بەنەفام ناودەبران کە هەرگیز نەیانتوانیوە بەچاوی دڵ یا بەگوتەی ئەمرۆ بە(چاوی سێیەم) ببینن.

هیچ کەسێك ناپرسێت: چۆن مۆبایلێکی تەلەفون زەنگ لێدەدات؟ بۆچی من فریکوێنسی شەپۆلەکانی نابینم؟ بەلام بۆ پاساودانی مەسەلەی رۆح بێگومان دەبێت رۆح ببینن!

ئەوان هیچ دەمێك پرسیارناکەن: چۆن وەرگرێکی بێ تەل بۆ نمونە کەرەستەیەکی یاری (لەعابە) لەرێی سندوقێکەوە لەمەودای دورەوە دەجولێت؟ فریکوێنسی شەپۆلەکانی نابینن بەلآم لەبەر ئەوەی لەعابەکە دەبزوێت، لەبەرئەوەی مۆبایل زەنگ لێدەدات بەئاسەوارەکەیدا قبولّی دەکن بەلآم بۆ تێگەیاندن وپەیبردن بەمەسەلەی رۆح جەخت دەکەنەوە کە دەشێت رووداوێکی تایبەت بقەومێت تاوەکو باوەڕی پێبکەن.

پرسیاری بنەڕەتی ئەمەیە: بۆچی بەدیتنی کەسێك کە تەنانەت نایناسین هەست بە خۆشی دەکەین یا بەپێچەوانەوە!

بۆچی؟ وبۆچی؟ وهەزاران بۆچی تر کە لێی بێئاگاین! هیچ کەسێك ناپرسێت: بۆچی بە بینینی ئەو کەسە هەستێکی لەو جۆرە دایگرتم؟

ونەفامی هەروەها لەم سەدەیەدا، هەروەك ئۆکسژین لەزەینی خەڵکدا، بەخوێندەوار ونەخوێندەوارەوە، ڕۆشنبیر وعەوامەوە ڕەوانە. بەڵام ئەم بابەتانە تایبەت بە کەسانێکن کە چاوەکانیان لەنەفامی ولاڵی شۆردووە وبەجۆرێکی تر دەبینن!

بەوتەی عەلی کوری ئەبوتالیب کە دەڵێت:

نەزانین واتە نەناسینی خود وخودناسی = خوداناسی!

هەنوکە سەیرێکی چاکراکان دەکەین:

((چاکرای یەکەم(ڕیشە)))

شوێنگە: کۆتایی ئێسکی کلێنچك.

ئەندامە وابەستەکان: گشت پارچە ڕەقەکانی لاشە وەك: بڕبڕەکانی پشت، پەراسووەکان، ددانەکان، ناخونەکان، کاسە، ڕیخۆڵەکان، پرۆستات، خوێن وساختمانی خانەکان.

توخمی پەیوەست: خاك

ئەگەر داخراو بێت:

* کەسەکە هەمیشە لەباری دودڵی وڕاڕایی دا ژیان بەسەردەبات.

* زۆربەی کات ژیان وەك بارێکی گران هەست پێدەکات وچێژی لیوەرناگرێت.

* زۆربەی کات خەون بە ڕێگایەکی ئاسان وپرچێژ وکەم سەرئێشەی ژیانکردنەوەیە.

ئەگەر دروست کارنەکات:

* خاوەندارێتی خۆی بە وشکی مەزاج وکێشی زیادە نیشان دەدات.

* تاك تەنها بیر لەبەرژەوەندیە کەسیەکانی خۆی دەکاتەوە.

* بەرامبەر سەلامەتی خۆی وەسواسە.

* بایەخ بە داخوازی کەسانیتر نادات.

ئەگەر دروست کاربکات:

* ژیان لەسەر زەوی قبوڵ دەکات.

* وەڵامی ئەرێنی بوونی فیزیکی خۆی دەداتەوە.

* هنەمیشە سوپاسگوزارە.

* بۆ ژیانکردن ئامادەیی هەیە.

* هاوئاهەنگ لەگەڵ هێزە مادیەکان کاردەکات ولەوانەوە فێردەبێت.

* بەگەشبینیەوە دەژی.

* هەر شتێك بەسوپاسەوە قبوڵ دەکات.

* چالاکی ڕاست ودروستی چاکراکانی دیکەی جەستە بە کارکردی دروستی ئەم چاکرایەوە بەندە.

* دەتوانێت ڕێبگرێت لە توش بوون بەهەر نەخۆشیەکی جەستەیی بەتایبەت نەخۆشیەکانی خوێن لەوانە شێرپەنجە یا کەمخوێنی.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

*خوێندنەوە وگوێگرتن لە وتەکانی بیرمەندان.

* خۆشەویستی بێ مەرامی ئەوانیتر.

* یارمەتیدان وخۆشویستنی ئەوانیتر.

* بینینی ڕەنگی سوری ڕوون.

* سەیرکردنی هەڵاتن وئاوابوونی خۆر.

* گوێگرتن لەموزیك بەڕیتمێکی هاوئاهەنگ وەك: موزیکی ڕەسەنی تیرە کۆچەریەکان وبیستنی دەنگی سروشت.

* سودوەرگرتن لە عەقیق، بەردی ئاسن، نارسەنگ(گارتەر)

* بەکارهێنانی عەتری توند وداری مۆرد وهاڕاوەی مێخەك.

((چاکرای دووەم))

شوێنگە: ناوك

توخمی وابەستە: ئاو

ئەندامە وابەستەکان: حەوزی کەمەر، ئەندامە سێکسیەکان، گورچیلەکان، مێزڵدان، هەموو خوێیەکانی جەستە وەك: خوێن، ڕیشاڵ، ئەنزیمەکانی گەدە، سپێرم.

گلاندە وابەستە: هێلکەدانەکان، هێلکەکان، پرۆستات، کرۆمۆسۆمەکان کە تایبەتمەندی سێکسی پیاو وژن لەخۆدەگرێت وهەروەها ڕێکخەری قۆناغی سوڕی مانگانەیە.

ئەگەر داخراو بێت:

* نیشاندەری ئەوەیە کە لەقۆناغی باڵغبووندا بەتەواوی بووەتە ڕێگر لەبەردەم گەشەی وزە سێکسیەکاندا، لە ئەنجامدا توشی کەپتکردن و لەدەستدانی متمانە بەخۆبوون، ئیفلیج بوونی سۆزباوی وساردی مەزاج دەبێت.

* ژیان لە پێش چاوی بێ بەها، خەمین وبێزارکەرە.

ئەگەر دروست کارنە کات:

* زیادەڕەوی لە پەیوەندیە سێکسیەکان.

* خەیاڵپەردازی وچەپاندنی حەزەکان لەشێوەی خوگرتن بەمادە هۆشبەرەکانەوە دەردەکەوێت.

* سەبارەت بەڕەگەزی بەرامبەر حاڵەتی دودڵی وگرژی هەیە.

* حەزدەکات هەموو شتێك بەگوێرەی حەزەکانی ئەو ئەنجام بدرێت ولەئاکامدا دوچاری نائومێدی وبێهیوایی دەبێت.

*** ئەگەر دروست کاربکات:**

* هاتوچۆی وزەی داهێنەرانەی ژیان لە ڕۆح، زەین ولاشەی خۆیدا هەست پێدەکات.

* ژیانی بەردەوام لێوڕێژە لە خۆشی وشەوق وشادی وسەیروسەمەرە.

* نەك تەنها لەژیانی خۆیدا بەڵکو لەژیانی ئەوانیتریشدا ئەنگێزە دروست دەکات.

* ئەو وزەیەی هەستەکانی لێدەئاخێزێت شیاوی کۆنترۆڵکردنە.

* پاکژکردنی حەز وئارەزووەکان.

* گشت کردارەکان خۆبەخۆ، هاوئاهەنگ لەگەڵ ڕێساکانی گەردون دێنەوە.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

* شاد ژیان ودەربڕینی شادی.

* بەردەوام زەردەخەنکردن.

* لێبوردن لەخود وئەوانیتر.

* بینینی مانگ، لەمسکردنی ئاو، کە ئەگەر بەشێوەیەکی هاوزەمان ئەم ڕوداوە بقەومێت زۆر کاریگەرە.

* دەنگی باڵندەکان، لرفەی ڕۆشتنی ئاو، تەنانەت خورە خوڕی چەشمەیەك یا فوارەیەکی گچکە لە ماڵەوە یا لەدەرەوەی ماڵ وهەروەها بیستنی ئەنجامدانی ئۆرکێسترای سەمفۆنیا.

* سەیرکردنی رەنگی نارنجی ڕون وئاور، چونکە رەنگی زەرد هێز بە دەمار وهزر دەبەخشێت وبەدیتنی ئاور هەستکردن بەشەکەتی دەرونی نامێنێت وخۆشی وئاسودەیی جێی دەگرێتەوە.

* سود وەرگرتن لە عەقیقی سور، بەردی مانگ.

* گوێگرتن لە موزیکی شاد کە خۆشی دێنێتەکایە.

* سودوەرگرتن لە سەمای لۆکاڵی دوو کەسی یا یەك کەسی.

* عەتری غونچەی درەختەکان.

((چاکرای سێیەم))

شوێنگە: دڵ

ئەندامە پەیوەستەکان: دڵ، قەفەزەی سنگ وچاڵی ورگ، خوێن ودەزگای سوڕی خوێن، پێست.

توخمی پەیوەست: هەوا

گلاندە پەیوەستەکان: تیموس(گلاندەکانی تیموس ڕێکخستنی گەشە وکۆنترۆڵی سیستەمی لیمفاوییان لەئەشتۆدایە.

بزوێنەر وبەهێزکەری سیستەمی بەرگی لەشن.

ئەگەر داخراوبێت:

* لەمەی هەست بکات دەرکاوە، زۆر هەست بە دڵشکان دەکات.

*ناتوانێت هیچ کەسێکی لەناخی دڵەوە خۆش بوێت.

* ساردوسڕ، بێباك وجاروبار دڵڕەق دەبێت.

* زۆربەی جار توشی خەمۆکی دەبێت.

ئەگەر دروست کارنەکات:

* بەبێ سەرچاوەی عەشق، پێی خۆشە تاتاستی زیادەڕەوی لە خزمەتی کەسانی تردا بێت.

* ئەگەر نەنرخێنرێت هەست بە دڵساردی دەکات وچونکە پەیوەستە بە عەشق وخۆشەویستی ئەوانیترەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی لەدەستدانی عەشق، لەگەڵ کەسانی تردا بەمیهرەبانی ودۆستانە ڕەفتار دەکات.

ئەگەر دروست کاربکات:

* هەستەکانی ئەو خاڵێن لە ئازاری دەرونی، دژیەیەکی، ڕاڕایی ونەبوونی دڵنیایی.

* بەبێ هیچ چاوەڕوانیەك، تاسەمەند وتامەزرۆی بەخشینە.

* هەركارێك لە ناخی دڵەوە ئەنجام دەدات.

* بەوزەی مەزنی خۆی توانای شیفابەخشی وگۆڕانكاری بۆ خۆیی وئەوانیتر هەیە.

* دەبێتە قبوڵكاری جیلوە ناسك وزەریفەكانی وجود.

* شێوەگرتنی عەشقی بێ قەید ومەرج كە تەنها لەبەرخاتری خۆی هاتۆتە كایە وهەستی خاوەندارێتی و سودخوازی تێدانیە.

* گەیشتن بە یەكبوونی تەواوەتی لەڕێی عەشقەوە(سەرەكی ترین ئامانجی ئەم چاكرایە)

هۆكارە یارمەتیدەرەكان:

* ئۆقرەگرتن.

* خۆشویستن.

* خۆشویستنی بێ بیانوو.

* پیادەڕەوی وسەیركردنی ئاسمان، ئەستێرەكان، گوڵەكان وبەتایبەت گوڵە پەمەییەكان.

* تەماشاكردنی ڕەنگە سەوز وپەمەییەكان لە سروشتدا وەك دارستان ولەوەڕگاكان.

* سودوەرگرتن لە كوارتزی سور، تورمالین، كات زاریت،

* سودوەرگرتن لە گوڵاو كاریگەریەكی سەریری هەیە.

* هەرجۆرە موزیكێكی كلاسیك، مۆدێرن یا موزیكە ئاینیەكان خۆرهەڵاتی یا خۆرئاوایی كە كاریگەری پەروەردەییان هەبێت.

((چاكرای چوارەم))

شوێنگە: چەناكە

ئەندامە پەیوەستەكان: بەشی خوارەوەی پشت ورگ، كۆئەندامی هەرس، جگەر، سپڵ، تورەكەی زراو، سیستەمی دەماری ئائیرادی.

توخمی پەیوەست: ئاسن

گلاندە پەیوەستەکان: پەنکریاس یا جگەر کە رۆڵێکی گرنگی لە هەرسکردنی خۆراکدا هەیە و هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەرژێنێت کەلەرێکخستنی شەکری خوێن وهەروەها کرداری زیندەچالاکی وهاوسەنگی چەوریەکان وپرۆتیندا هەیە.

ئەگەر داخراو بێت:

* لەهەموو کاروبارێکدا بێهیوا ونائومێد دەبێت.

* هەموو جێیەك بە ئاستەنگی بەرەدەم سەرکەوتنەکانی خۆی دەزانێت.

* کاتێك روبەڕوی گرفتێك دەبێتەوە توشی ڕاڕایی وئازار دەبێت.

* هەرگیز توانای هەوڵدانی نابێت بۆ مانەوە.

ئەگەر دروست کانەکات:

* حەزدەکات بەسەر هەموو شتێکدا زاڵ ودەسەڵاتدار بێت.

* هەردەم لە دەرونەوە، بێۆقرە وناڕازیە.

* پێداگری لەسەر چالاکیە دەرەکیەکان دەکات.

ئەگەر دروست کاربکات:

* هەست بەئارامی دەکات.

* لەگەڵ خودی خۆیدا ئەوپەڕی هەماهەنگی تەواوی هەیە.

* ئەزمونەکانی خۆی لە ژیاندا قبوڵ دەکات.

* ئەزمونەکانی خۆی بەگرنگ دەزانێت بۆ پێشەکوتنەکانی خۆی.

* لەئاگایی دا دەژی، فەرو بەرەکەت ونیعمەت بە مافی خۆی دەزانێت.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

* قسەی باش کردن.

* نەبوونی رق.

* خۆشەویستی.

* سود وەرگرتنی ئاگایانە لە ڕەنگی زیوینی تیشکی خۆر.
* تەماشکردنی ئاگایانەی کێڵگەی گەنمی پێگەیشتوو.
* سودوەرگرتن لەڕەنگی زەردی ڕون.
* بەردەکانی زوبرجەد، کارەبا، چاوبڕ.
* عەتری ڕۆزماری، ئەتۆ خدوس، عەتری لیمۆ.
* بیستنی موزیك بەڕیتمێکی شاد.

((چاکرای پێنجەم))

شوێنگە: نێوچاوان(تەوێڵ)

ئەندامە پەیوەستەکان: ڕوخسار، چاوەکان، گوێیەکان، لوت، سینوسەکان، میشکۆڵە وکۆئەندامی دەماری ناوەندی.

توخمە وابەستەکان: ئەثیر

گلاندە پەیوەستەکان: هیپوفیز(کە گلاندی سەرەکی یەو کارەکەی کۆنترۆڵکردنی تێکڕای گلاندەکانی جەستەیە وەك سەرکردەی ئۆرکێسترایەك کاردەکات.

ئەگەر داخراو بێت:

* ژیان دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئارەزووە مادیەکان.
* لە بیستن وباسوخواسە مەعنەویەکان زوو قەڵس وهیلاك دەبێـ.
* هەقیقەتە ڕۆحانیەکان ڕەت دەکاتەوە.
* هزرەکانی مەیلە وگرۆی زۆرینەی کۆمەڵگەیە.
* خاوەنی هزروبیری زۆر پەرێشان وشێواوە.

ئەگەر دروست کارنەکات:

* تەنها ئەوەی بە زەین پەی پێدەبات قبوڵ دەکات.
* بەسانایی دەبێتە قوربانی غروری رۆشنبیرانەی خۆی.
* بۆ تێرکردنی نیازەکانی خۆی پێی خۆشە کاریگەری لەسەر ئەوانیتر بەجێبێڵێت.

ئەگەر دروست کار بکات:

* هزرەکانی ئەو بەگوێرەی ئاگایی دەرونیە لە هەقیقەت.

* هەمیشە تێڕوانینێکی تازەی لەمەڕ جیهان هەیە.

* هزرەکانی شێوازی نوسراو وەردەگرن.

* زانیاری لە میتافیزیك وەردەگرێت وبەتوانایەکی تەواو، لەگەڵ ئاگایی ڕوولە گەشەکردوی خۆی، ئاوێتەیان دەکات.

* دنیای مادی بەلایەوە شەفاف دەبێت وئاگایی هەروەك ئاوێنەیەك لەخزمەتی مەعنەویاتدا قەرار دەگرێت.

* پەی پێبردنێکی بان هەستی زۆر شەفافی هەیە.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

* بەرزەفڕی لەجۆری ئاگایانە.

* ڕێزگرتن لە دایك وباوك وئەوانیتر.

* لەبیرکردنی خراپەکانی ئەوانیتر.

* تەماشاکردنی ئاسمانی ڕەنگاڵە وپڕهەسارە لەشەودا.

* ڕەنگی وەنەوشەیی ڕون، نیلی وزەرد.

* بەردی لاجورد یاقوتی شین.

* بیستنی هەرجۆرە موزیکێکی ئارام.

((چاکرای شەشەم))

شوێنگە: نێوان لەپی هەردوو دەست.

ئەندامە پەیوەستەکان: تەواوی ئەندامەکانی جەستە بەتایبەت پێست.

ئەگەر داخراو بێت:

* نەبوونی پەیوەندی دروست لەگەڵ خەڵك.

* تێکچوونی سیستەمی ڕەگەکانی جەستە وئارەقەکردنی بەردەوامی دەستەکان.

* نارەحەتبوون لە نانخواردن بەدەست.

ئەگەر دروست کارنەکات:

* حەزی بەشداریکردنی لەکۆڕوکۆبونەوەکان نیە.

* حەزی بەتەوقەکردن لەگەڵ کەس نیە.

* حەزی بەوە نیە کەسێك بیلاوێنێتەوە.

* هەمیشە نیگەران وهەڵچووە وتادایگرتووە.

ئەگەر دروست کاربکات:

* بەشداری وئامادەیی لەکۆبوونەوەکاندا بەخۆشی وشادیەوە قبوڵ دەکات.

* بەوپەڕی ڕووخۆشی وشادومانیەوە ڕوبەڕوی خەڵك دەبێتەوە.

* بەردەوام لە ئارامی وئاسودەییدا ژیان بەسەر دەبات.

* ژیان وساتەکانی بە شادومانیەوە قبوڵ دەکات.

* بیروهۆشی لێوانە لە شادی وشادومانی.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

* نەرم خوویی

* هاوکاری کردن

* خۆشەویستی نواندن

* سەیرکردنی گوڵ وگیاکان وبەتایبەت دەست لێدانی ئاگایانەی گوڵەکان وگەڵاکان وتەنانەت گژوگیاکان، لەمسکردنی ئاو.

* ڕەنگی پەمەیی وشاد وزیندوو.

* سودوەگرتن لە عەقیق وفیرۆزە ورۆژانە دەست لێدانیان.

* عەتری گوڵی نارنج. بیستنی موزیکە ڕیتمدارەکان بەتایبەت سەمای بەکۆمەڵ بەڕیتمێکی خێرا.

چاکرای حەوتەم((بوونی پەتی))

شوێنگە: ناوەڕاستی سەر

ئەندامە پەیوەستەکان: بەدەن، مۆخ

گلاندە پەیوەستەکان: سنۆبەری(ئەپی فین) (لەڕوی زانستیەوە بەشێوەیەکی بڕاوە چالاکی ئەم گلاندە نەسەلمێنراوە بەلأم بەشیمانەیەکی زۆر لەسەر تێکڕای ئۆرگانیزمی جەستە کاریگەری هەیە)

ئەگەر داخراو بێت:

* هەستی بە دابڕان لەکۆمەڵ ویەکپارچەیی هەیە وهەروا تووشی ترس دەبێت.

* نەبوونی ئەرخەیانی وهەستکردن بەبێ ئامانجی.

* هەست بەبێهودەیی دەکات وزۆربەی وەخت نەخۆشە.

ئەگەر دروست کاربکات:

* بەشێوەیەکی کتوپڕ تووشی ڕوناکبینی دەبێت.

* پەی بەوەدەبات کە خودی هەقیقی خۆی کە تاکە هەقیقەتی جێگیرە دۆزیوەتەوە.

* تێدەگات کە دنیای مادی هیچ نیە جگە لە فۆرمێك لە بیرکردنەوە لە ئاگایی خودایی.

* نەفسی خودی دەگۆڕدرێت بۆ نەفسێکی جیهانی بۆچی؟ چونکە ئەم چاکرایە راستەوخۆ ڕەگی لە گەردوندایە.

* نورێك کە لەئەو دەدرەوشێتەوە دڵی ئەو کەسانەی کە وەرگری حزوری خودایین وازدەکات.

* ئەگەر بیەوێت شتێك بزانێت هێندە بەسە کە سەرنجی بخاتەسەر.

* بەهۆی یەکبوونی ئەو لەگەڵ(وجود) حزوری خودایی هەموو شتێك لە دەرونی ئەودا دەبێتە مایەی ئەوەی ببێتە چاوانەی نور.

* تێدەگات کە وجود، (یاری)یەکە لەناواخنی ئاگایی بێ تخوب وسنوری ئەودا بوونی هەیە.

* بازنەی وزەی ئەو لەگەڵ جیهاندا یەکدەگرێت ومەرزی نێوان وجودی دەرەکی وناوەکی هەڵدەگیرێت.

* ئەوی ژیرانەیە دواتر لەرێی شهودەوە پەی پێدەبات.

* بالآترین ی ّرقی دەسەلآتە چونکە ئەم چاکرایە ناوەندی گشت بوونەوەرەکانە بە پنتی دەرك کردنی تەواو دەگات.

* وزەگەلێکی بە بەرزترن فریکوێنسی مومکین لێدەدرەوشێتەوە.

* کرانەوەی ئەم چاکرایە دەبێتە مایەی نەهێشتنی ئالۆزیەکان لە گشت چاکراکانی دیکەدا.

* بەرەکەت لە حزوردا، واتە بوونی ئەم کەسانە لەناو کۆمەڵدا مایەی پیت وفەڕ وفرەیی یە لە هەرشتێکدا و ئارامی ئەو کۆمەڵەیە.

* توانستی ناسینی کەسەکان لەیەکەم نیگادا وگۆڕینی کەسەکان بە وتنی چەند ڕستە یا نیگایەك.

* توانای پێغەمبەران، هەرهەموویان سود وەرگرتن بووە لەم چاکرایە.

* توانای گۆڕینی وزەی نەرێنی بۆ ئەرێنی وچاککردنەوەی زۆرێك لە نەخۆشیەکان لەدوور یا نزیکەوە.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

* خۆشەویستی

* نەرمخوویی

* قوڵبینی

* شادژیان

* بەرزە فری پۆزەتیف

* بەخشینی خود وئەوانیتر
* خۆشەویستی بەخشینەوە
* رەنگەکانی وەنەوشەیی، ئاڵتونی وسپی(کە لەخۆگرتەی تەواوی شەبەنگەکانە)
* بەردەکانی کریستال وکوارتز ووەنەوش.
* عەتری کوندر ونیلوفەڕ
* باشترین موزیك، بێدەنگی یە.
* پەنابردن بۆ شاخ، باشترین ڕێگایە وهەروەها تەرکیز، تێفکرین، ئاگایی ڕەها وعینایەتی خودایی.

ئێستا پێکەوە سەیرێکی خشتەی کارکردی چاکراکان دەکەین..

((بارە دەرونیەکان بەهۆی کەوتنە ژێرکاریگەری کارکردی چاکراکانەوە))

ژمارە	چاکرا	کارکردی نادروست	کارکردی دروست
١	ڕیشە	خاوەنداریتی، وەبەرهێنان، بایەخ پەیداکردنی لەرادەبەدەری سەرکەوتنەکان وپێداویستیە کەسیەکان، بەدبینی، پاڕایی	چێژ وکەڵك وەرگرتن لە ژیانی مادی، سوپاسگوزاری، گەشبینی، ڕێزگرتن لە جەستە
٢	ناوك	دابڕکردنی چێژی سێکسی، پێویستی مانەوەی وەچە، خەم، نائومێدی، دڵشکان	عەشق لە چێژی سێکسی، شەوق وتاسەمەندی ژیان، ئەزمونکردن، گەشە، بەرهەمهێنان
٣	دڵ	چاوەڕوانی قەرەبوکردنەوەی پێداویستیە سۆزداریەکان لەلایەن ئەوانیترەوە، خزمەتکردنی ئەوانیتر، هەستکردن بە وەلانان، لاوازی لە ئاست دەربڕینی هەست وسۆز	دریغی نەکردن لەعەشق و بێ چاوەڕوانی لە ئەوانیتر، بەخشندەیی، لێبوردەیی، هاوسۆزی، لێك گەیشتن، خۆشەویستی
		کەسێتی سازی چەند توێژاڵی لە	راستگۆیی، سود وەرگرتن لە

٤	چەناکە	خود، خراپ بەکارهێنان یالاوازی لە قسەکردن، ترس، نەبوونی دڵنیایی	قسە، نەبوونی دەمارگیری، نەترسان لە ئەوانیتر، دۆستایەتی ڕوون
٥	تەوێڵ	زەین گەرایی ڕیزپەڕ، خۆبەزلزانینی رۆشنبیرانە، کاریگەری خستنە سەر ئەوانیتر لەپێناو تێرکردنی ئاتاجیەکانی خود	کەشف وشهود، ژیانی ئاگایانە، هەماهەنگی هزری
٦	لەپی دەستەکان	گۆشەگیربوون، نەبونی پەیوەندی فیزیکی، هەڵچوون ودڵەڕاوکێی بەردەوام، ئارەق کردنی بەردەوامی دەستەکان، تێکچونی سیستەمی دەماری لاشە	تاسەمەندی بۆ ئامادەبوون لە کۆبونەکان، خوێنگەرمی وخۆبزواوی، هاوسەنگی و دیسپلینی گلاندە دەمارەکانی لاشە
٧	سەر	ژیان لەواقیعدا، ڕەنگدانەوەی ئامانجی وەدیهێنەر لە ڕەفتاری مرۆڤدا، یەکیەتی بوون، دەرککردنی پرەنسیپی خودایی	

باشە، هەنوکە زانیاری پێویستت دەربارەی چاکراکان بەدەستهێنا بابچینە سەر پرسیاری سەرەکی:

پەیوەندی چاکراکان لەگەڵ نەست:

ئەقڵی ناخود ئاگا(نەست) سەرکردەیەکە وچاکراکان سەربازی ئەون، سەربازەکان بابەتەکان بەسەرکردە دەگەیەنن وسەرکردە دوای بڕیاردان فەرمانی پێویست دەردەکات.

خاڵێکی گرنگ:

کرانەوەی چاکراکان یارمەتیەکی زۆر کاریگەری نەست دەدات!

ئەمێستا لە ئێوە دەپرسین: سەرکردەیەك کە سەربازەکانی گروپێکی ئیفلیج یالاوازبن سەرکەوتووە یافەرماندەیەك کە سەربازگەلێکی خورت وبەتواناى هەبێت؟

پەیوەندی (وێنەی زەینی) لەگەڵ نەست:

بەرلە چوونە ناو باسەکە لە ئێوە دەپرسم:

ئەمێستا ئێوە چ وێنەیەکتان لەمەڕ خود وئایندەتان هەیە؟

باشە، ئێستا دەمانەوێت بزانین: **وێنەی زەینی چی یە؟**

((پۆل ژاكۆ) وێنەی زەینی بەم جۆرە باس دەكات:

ئەگەر وێنای بکەیت کە شکستت هێناوە، کەواتە شکستت هێناوە،

ئەگەر وێنای بکەیت کە بوێریت نیە، کەواتە بوێرنیت.

ئەگەر دەتەوێت سەربکەویت، بەڵام وادەزانیت کە ناتوانیت،

تا ڕادەیەك لە ئاستانەی شکستدا قەرارت گرتووە.

ئەگەر وێنای بکەیت کە دەدۆڕێیت، کەواتە دەدۆڕێیت،

چونکە لە دنیای دەرەوە

سەرکەوتن بە ئیرادەی مرۆڤ دەست پێدەکات

وهەرهەموی وێنەی زەینی یە

ئەگەر وێنای بکەیت پلە وپایەیەکی نزمت هەیە، کەواتە بەوجۆرەیت

تۆ، پێویستە متمانەت بەخۆت هەبێت

بۆ ئەوەی بتوانیت خەڵاتەکە ببەیتەوە

ملانێکانی ژیان هەردەم بەقازانجی مرۆڤە بەهێزترەکان کۆتایی نایەت

بەڵکو، کەم تازۆر کەسێك براوەیە

کە بڕوای وایە: دەتوانێت!

سەیری ماسی گرێك بکەن، لە ڕۆخی ڕوبارەکە ماوەیەکی زۆر دانیشتووە وقولاپەکەی هەڵداوەتە ئاوەکە وچاوەڕێیە، ئەگەر دەتتوانی تەماشای وێنە زەینیەکەی بکەیت، سەرسام دەبوویت کە ئەو بۆ ماوەیەکی زۆر یەك وێنە لەزەینی خۆیدا دوبارە دەکاتەوە بەم شێوەیە:

قولاپێك کەسەرەتا نەختێك تەکان دەخوات وپاش چەند ساتێك کە قولاپەکە لەئاوەکە ڕادەکێشێتە دەرەوە ماسیەکی گەورە بە قولاپەکەوە ئاوێزانە!

بەڵێ، ماسی گر هێندە پێداگری زەینی دەکات ووێنە زەینیەکەی خۆی بەهێز دەکات تا سەرەنجام قولاپەکە تەکان دەخوات وماسیگر دەبێتە خاوەنی ماسیەکی گەورە !

دەگەینە ئەم ئەنجامە: پێداگری+ وێنەی زەینی = سەرکەوتن

کاریگەری وێنەی زەینی لەم چیرۆکەی خوارەوە پێکەوە دەخوێنینەوە:

((کاریگەی وێنەی زەینی))

لە پاڵەوانی کاراتی دنیایان پرسی: چۆن چەندین تەختە کەلەسەریەك هەڵچنراون دەشکێنیت؟

پاڵەوانی کاراتێی وتی: سەرەتا تێکشکانی تەختەکان لەزەینی خۆمدا بەرجەستە دەکەم پاشان لێی دەدەم.

((ئیلنور رۆزفێڵد) لەبارەی وێنەی زەینی یا خەون دەڵێت:

ئایندە هی کەسانێکە کە باوەڕ بە جوانی خەونەکانیان دەکەن!

ئێستا کە بەهاو گرنگی وێنەی زەینیت زانی، کەواتە تکایە وریابن! بەلام پرسیارێکی گرنگ ودوبارە:

بۆچی بەرلەخەوتن باشترین کاتە بۆ دەستەواژە دوپاتکراوەکان یا وێنەی زەینی یاخود هەرلەبنەڕەتدا تەڵقینکردنی نەست؟

وەڵام:چونکە هەست رێك بە پێچەوانەی نەست کاردەکات، واتە کاتێك هەست چالاکی دەکات، نەست بەناچاری لە خاوبوونەوە وبێ چالاکی دا بەسەر دەبات بەلام شەوانە کە هەست لەباری خاوبونەوە وسستی دا بەسەر دەبات، چالاکی نەست دەست پێدەکات، بۆ باشتر دەرککردنی ئەم وەڵامە پێویستە لە کارکردی مێشك تێبگەین.

((کارکردی مێشك لە چوار قۆناغ))

١- قۆناغی بتا: هۆشیاری بایەخدان بە دنیای دەرەوە.

حاڵەت: لەم دۆخەدا مرۆڤ بێدارە وخەریکی چالاکیە نۆرماڵەکانە.

کارکردی مێشک: لەرەلەری شەپۆلەکانی مێشک، لە ١٤ هێرتز وپانتایی فراوان بوونەکەی لەنێوان ١٠ تا ٥٠ مایکرۆڤۆڵتدا دەبێت.

٢- قۆناغی ئەلفا: نیمچە هۆشیارە وگرنگیدان بە دنیای ناوەکی.

حاڵەت: لەم دۆخەدا مرۆڤ بێدارە وەلێ لە حاڵەتەکانی وەك نیایش، پشودان، گوێگرتن لە موزیکێکی نەرم و حاڵەتی پێش خەوتن دەبێت.

کارکردی مێشك: لەرەلەری شەپۆلەکانی مێشك لەنێوان ٨ تا ١٤ هێرتز وپانتایی فراوان بوونەکەی نزیکەی ١٠٠ مایکرۆڤۆڵت دەبێت.

خاڵێك: لەم حاڵەتەدا ئەم شەپۆلانە لە ڕێکوپێکی ودیسپلینێکی شایانی سەرنج بەهەرەمەند دەبن!

٣-قۆناغی تەتا: قۆناغی خەوی سوك.

حاڵەت: لەم دۆخەدا مرۆڤ دەچێتە خەوی بەرایی یا خەوی سوك.

کارکردی مێشك: لەرەلەری شەپۆلەکانی مێشك لە نێوان ٤ تا ٧ هێرتز وپانتایی فراوان بوونەکەی نزیکەی ٢٠٠ مایکرۆڤۆڵت دەبێت.

٤- قۆناغی دلتا: خەوی قوڵ.

حاڵەت: لەم دۆخەدا مرۆڤ چۆتە خەوی قوڵ وقورس.

کارکردی مێشك: لەرەلەری شەپۆلەکانی مێشك کەمتر لە ٣ هێرتز وپانتایی فراوان بوونەکەی نزیکەی ٢٠٠ تا ١٠٠ مایکرۆڤۆڵت دەبێت.

خاڵێکی زۆر گرنگ! لە(قۆناغی ئەلفا) شەپۆلەکانی مێشك دارای نەزم ودیسپلینێکی سەرسوڕهێنەرن ئەم قۆناغە بە قۆناغی ئاگایی وهۆشیاری ناودەبەن کەباشترین حاڵەتی مێشکە بۆ موکاشەفە ودەربڕینی ئارەزووەکان وئامانجەکانی ئایندە و ڕاستاندنیان واتە(دەستەواژە دوپاتکراوەکان ووێنەی زەینی) وتۆمارکردن لە نەست(ئەقڵی ناخودئاگا) دەبێت!

دەرونزانی بەناوبانگ(پۆل ژاکۆ) دەڵێت:

ئەگەر بە ئیمانی کامڵ کاربکەن و وێنەیەکی زەینی ڕون بەنەستی خۆتان بدەن زۆر زوو بەرهەمەکەی لەژیانی خۆتاندا وەردەگرن!

(جی.پی.واسوانی) عاریفی هیندی بڕوای وایە:

وێنەیەکی زەینی، بەهای هەزار وشەی هەیە!

(جزیو برێند) بیرمەندی دەرونزان باوەڕی وایە:

هیچ شتێك ناتوانێت ڕێگریێت تا وێنە زەینیەکەت ببێتە ڕاستی مەگەر هەمان ئەو هێزەی کە ئەوی هێناوەتە بوون!

و(ولیام جیمز) دەرونزانی ئەمریکی دەڵێت:

هەروێنەیەك لەزەینی خۆتدا بەرجەستە بکەیت وتەرکیزی بخەیتەسەر وبە باوەڕ پشتگیری لێبکەیت نەستی ئێوە بەرجەستە وڕاستەگەڕاندنی پێدەبەخشێت!

و(پۆل ژاکۆ) بڕوای وایە:

لە ڕاستیدا ئێوە بە وێنەی زەینی فەرمان بە نەست دەدەن تاوەکو ئایندە یا کەسێتی یا ئارەزوی داهاتووی ئێوە بەم چەشنە بسازێت ونەستیش دەستبەجێ دەستبەکاردەبێت!

((مەولەوی) وێنەی زەینی بەمجۆرە بەیان دەکات:

ئەگەر ئەندێشەت گوڵ بێت، تۆش گوڵشەنی، ئەگەر دڕکیش بێت، تۆش ئیدی گوڵخەنی

درونزانی ناسراو(جۆزێف مۆرفی) دەڵێت:

نەستی ئێوە کێڵگەیەکە کە هەرچیەکی تێدا بڕوێنیت هەمان دەچنیتەوە، ئیدی چە تۆوێکی باش بێت یا تۆوێکی خراپ!

(ماکسوێل مالنز) بیرمەندی هاوچەرخ دەڵێت:

دروستکردنی وێنەی زەینی لەمێشکدا گەرەکە هاوڕێ بێت لەگەل باوەڕی تەواو ومکوڕبوون ونەشکستەنی تاوەکو بەرهەمی خوازراو بەدەست بێت!

حەزرەتی عەلی وەك دەرونزانێکی بەئەزمون وێنەی زەینی ئەرێنی لەگەڵ گومانی باشدا بەیەك دەزانێت ودەڵێت:

گومانی چاك، ژیانی مرۆڤ چاك دەکات!

(هێنری دێڤید تورو) لەمامۆستایانی زانستی دەرونزانی دەڵێت:

بەمتمانەیەکی تەواو لەپێناو خەون یا وێنە زەینیەکانتان هەنگاو هەڵبگرن وبەوجۆرە بژین کە وێناتان کردووە!

ئێستاڵاوڕێك لە وێنە زەینیەکەی رێزدار هۆلمز دەدەینەوە:

(چیرۆکی وێنەی زەینی بەڕێز هۆڵمز)

(ئۆلیڤر وندل هۆڵمز) تیۆرسین وبیرمەندی گەورەی هاوچەرخ رۆژێك بۆ کۆبونەوەیەك رۆشت کەلەوێ کورتەباڵاترین کەس بوو.

یەکێك لە هاوەڵەکانی پێی وت: (دوکتۆر هۆلمز وادەزانم ئێوە لەنێوان ئەم کەسە کەڵەگەتانەدا نەختێك خۆتان بە بچوك دەبیینەوە.)

هوڵمز لەوەڵامدا وتی:((بەهەمان شێوەیە، من هەست دەکەم لەنێوان ژمارەیەك پارەی وردەدا هەروەك لیرەم!))

بەلام(کاترین پاندەر) لەبارەی پەیوندەی نێوان خواست وبۆچوندا دەڵێت:

وریابن تاوەکو لە جیاوازی نێوان خواست بۆچونتان بگەن چونکە جاروبار خواستی ئێوە لەگەڵ بۆچونتان لەجەنگدایە وئێوە بەم مەسەلەیە نازانن وهەرئەمەش دەبێتە هۆکاری نوشستهێنان لە دەستڕاگەیشتن بە زۆرێك لە ئامانجەکانی ئێوە!

باشە، ئێستا بابزانین وتەکەی خاتوو پاندەر مانای چیە؟

بۆ تێگەیاندنی پەیوەندی نێوان خواست وبۆچونی ئێوە نمونەیەك دێنینەوە:

تەختە سێرێك لەناو تەختی ژورکەت دابنێ لەژێر هەردوو سەرەکەیەوە تەنێك دابنێن، کە بەئەندازی بیست سانتیمەتر لەزەوی بەرزبێتەوە ئێستا خواستی ئێوە ئەمەیە کەبەسەر تەختەکەدا تێپەڕن، بەتەماشاکردنێکی ڕەوشەکە خواستەکەی ئێوە کێشەیەکی نیە، ئەڵبەتە وەختێك لە تۆکمەبوونی هەردوو سەری تەختەکە خاترجەم بوویت، باشە، پاش چەند خولەکێك بەسەر تەختەکەدا دەڕۆیت.

ئەمێستا تەختەکە بخەرە سەر لێواری دیواری دوو سەربانی نهۆمی چوارەم کە نزیکەی ٢٠ مەتر لەزەوی دورە.

جارێکیتر تەختەکە دەپشکنی ودوای ئەوەی دڵنیابوویت هەردوو سەرەکەی بەتەواوی تۆکمە وجێگیرە، ئێستا دەتەوێت وەك جاری پێشوو بەسەر تەختەکەدا بپەڕیتەوە، ئەمە خواستی ناوەکی ئێوەیە بەڵام بۆچوونی ئێوە ئەمەیە کە ئەمجارە زۆر مەترسیدارە!

واتە بۆچوونی ئێوە قبوڵی ناکات کە ئەمجارە بتوانن بپەڕنەوە!

ئەمێستا دەبێت چی بکەیت؟ پێتان دەڵێم: ئەگەر ئیرادەی ئێوە باوەڕی تەواوی لەگەڵ بێت کە بەبێ هیچ مەترسیەك وەك جاری پێشوو بەسەر تەختەکەدا تێدەپەڕی ئەودەمە دەتوانین بڵێین کە خواستی ئێوە بەسەر بۆچونەکەتاندا زاڵبووە وتێکی شکاندووە.

بەڵام ئەگەر ببیتە یەخسیری بۆچونەکەت کە لەپەسا دەڵێت ئەگەر بکەویت چی ڕوودەدات؟

ولەزەیندا، لاشەی خۆت دەبینیت کە خەڵتانی خوێنە وبەسەر قیرەکەدا کەوتووە!

لەرزە بەگیانی ئێوە دەکەوێت وواز لەبیری پەڕینەوە بەسەر تەختەکەدا دێنیت.

لێرەدا تۆ تەسلیمی بۆچونەکەی خۆت بوویت!

ئارەزووەکانی ئێمەش بەم چەشنەیە: ئێوە لەزەینی خۆتاندا وێنادەکەن کەسواری دواین مۆدێلی باشترین ئۆتۆمبێل بوون، ئەمە خواستی ئێوەیە!

بـەلام بۆچـونی ئێـوە لەزەینـدا لاقـەرتی بـەئێوە دەکـات ودەڵێـت: سـەیرێکی سەروبیچمی خۆت بکە لە ئاوێنەدا ئەسڵەن بەسەروفەسـاڵی تـۆ دەخـوات سـواری ترومبیلێکی لەوجۆرە بیت!

ئەنجام: لەناخی خۆتدا پەشیمان دەبیتەوە!

کەواتـە کاتێـك دەڵـێین: وێنـەی زەینـی ئـەرێنی لەگـەڵ بـاوەڕێکی تـەواو، ئێسـتا لەمانای ئەم قسـەیە بەتـەواوی تێدەگـەیت، دڵنیـاین ئێـوە ڕوبـەڕوی ئـەم هەستە بونەتەوە!

دەرونزانی بەناوبانگ(ئیسکاول شین) دەڵێت:

ئێوە بەوێنەی زەینی فەرمان دەکەن بەسەر نەستی خۆتاندا کە ئەمەم دەوێت بەم تایبەتمەندیانە!

بەڵام نوسەر بروای وایە:

هزرەکانی ئەقڵی نادیار(نەست) لەسـەر بەسـتێنی، تێفکـرین، وێنـەی زەینـی، دەستەواژە دوپاتکراوەکان، هەوڵ وکۆشش بەرجەستە دەبێت!

کەواتە دەگەینە ئەم ئەنجامە کە: **بیرکردنەوە بەبێ هەوڵدان هیچ بەهایەکی نیە!**

وئەنتۆنی رابینز پشتگیری وتەکەی نوسەر دەکات ودەڵێت:

سەرکەوتن بەبێ هەوڵدان تەنها دەکرێت لە فەرهەنگی زاراوەکاندا بدۆزرێتەوە!

پرسیارێکی گرنگ: بۆ نەهێشتنی ترسەکان لە نەستدا چی بکرێت؟

باش گوێبگرن:

* ئەگـەر لەتاقیکردنـەوە دەترسـیت: لەگـەڵ خۆتـدا وێنەیـەك بسـازێنە کـە لـە تاقیکردنەوە هاتویتە دەرەوەو هاوڕێکانت پیرۆزبایت لێدەکەن!

* ئەگەر لە ئاو دەترسیت: خۆت وێنا بکە کە لەحاڵەتی(ئەلفا) دایـت کەبەئاسـانی لەناو ئاودا خەریکی مەلەکردنیت!

* ئەگەر لە قسەكردن لەنێو كۆڕوكۆبونەوە دەترسیت: لەمەڕ خۆت وێنەیەك لە حاڵەتی ئەلفا بسازێنە كە سەرگەرمی وتاردانیت بۆ كۆمەڵێكی زۆر وئەوان هەست وسۆزی خۆیان بۆ تۆ دەردەبڕن!

كەواتە هەركاتێك لەشتێك بترسیت پێچەوانەكەی لەنەستی خۆتدا وێنابكێشە ودەربڕینە ئەرێنیەكان دوبارە بكەرەوە!

لەبیرت نەچێت:

باشترین كات بۆ وێنەی زەینی، بەرلەخەوتن(قۆناغی ئەلفا) یە!

مەسەلەیكی گرنگ: تكایە نەستی خۆتان مەرجدار مەكەن!

وتمان نەست وەك دێوەكەی عەلادین یا كرێكارەكانی ژوری بزوێنەری كەشتی بەبێ چەندوچوون گوێڕایەڵی ئێمە دەكات.

بەڵام مەرجدار كردن چیە؟

چەند حاڵەتێكتان بۆ باس دەكەین:

* من هەركاتێك بەیانیان دەچمە گەرماو تووشی سەرماخوردەگی دەبم!

* من هەرشەوێك بەیانیەكەی تاقیكردنەوەم هەبێت گرفتێكم بۆ دێتەپێش!

* من لەوەرزی بەهاردا هەمیشە هەستیاریم هەیە!

* من كاتێك نان وقەیماغ دەخۆم گەدەم دەكزێتەوە!

* ئێستا خۆتان دوو حاڵەتی بۆ زیادبكەن:

....

تكایە خۆتان بەدوربگرن لەناردنی پەیامی وێرانكەر ونەرێنی بۆ زەینتان!

چەند نمونەیەكتان بۆ دەڵێین:

* من مرۆڤێكی چارەڕەشم!

* من شایستەیی دەوڵەمەندبوونم نیە!

ئێستا خۆشتان دوو حاڵەتی بۆ زیادبكەن:

....

ئەمێستا بۆمان دەركەوت كە ئەست لەپەیوەندی لەگەڵ ئەندامەكانی دیكەی لاشە چۆن كاردەكات ولەبەر گرنگی بابەتەكە، چەند فاكتەرێكی زۆر گرنگ بۆ بەهێزكردن وخستنەگەڕی ئەست بەیان دەكەین:

* وێنەی زەینی * متمانە بەخۆبوون
* دەربڕینە دوپاتكراوەكان * چاكراكان

مارك فیشەر دەڵێت:

ئەست، كارگەی خوداوەندە!

و(جۆزیف مۆرفی) دەڵێت: ئەست رۆحی خوداوەندە!

دەربڕینە دوپاتكراوەكان چیە؟

هەروەك وتمان، دەستەواژە دوپاتكراوەكان یەكێك لە ستونە سەرەكی وگرنگەكان وخۆراكی گونجاوی ئەستن.

دەروونناسانی ئەمڕۆ هەرهەموویان كۆكن لەسەرئەوەی، دەستەواژە دوپاتكراوەكان هەمان ڕستەگەلی نزائاسایە كە بەجۆرێك كامڵبووە، تاوەكو لەگەڵ هەستە جۆراوجۆرەكانی ئێمەدا بتوانن بەشێوەیەك لە شێوەكان بۆشایی ڕۆحی ئێمە پڕبكەنەوە!

بەدەربڕینێكی تر: **دەستەواژە دوپاتكراوەكان وەك نواندنی دەرمانن بۆلایەنێكی دیاریكراو لەخودی خۆت كە دەتەوێت بیگۆڕیت یا چارەی بكەیت!**

شێواز وجۆری كاركردنی دەستەواژە دوپاتكراوەكانمان لەبەشی كاركردی ئەقڵی نادیار (ئەست) لە_ هەمان كتێبدا _ بۆ ڕونكردونەتەوە.

(ئیسكاول شین) دەربارەی هێزی وشەكان دەڵێت:

لەوشەكانەوەیە كە داوەری بەسەر تۆدا دەكرێت، كەواتە، لەبەكارهێنانیاندا هەم وردبە و هەم دەستپێوەگریە!

چونکه وشەکان سازێنەری سبەینێ کانی تۆن!

(د.شـەریعەتی) وەك هەمیشـە نیگایـەکی قـوڵ وناسـکی بـۆ چـەمکەکان هەیـە ولەبارەی هێزی وشەوە دەڵێت:

وشە بەکەم سەیرمەکەن، وشە بونەوەرێکی زیندو، هەستیار وجادوگەرە!

باشـە، ئەمێسـتا هێـز ومـەزنی و وزەی شـاراوەی وشـەکان ودەسـتەواژە دوپاتکراوەکانتان بۆ دەرکەوت، پێشنیاز دەکەین ژمارەیەك لـەم دەستەواژانە کـە بۆتـان بـاس دەکـەین هەڵبـژێرن ولـە یاداشـتێکی بچـوکدا بینوسـن وبـەیانیان لەبەرخۆتانەوە بیڵێنەوە، لەهەستکردن بە ئەکتیفی وتەڕو پاراوی و وزەی ئـەرێنی ئەوانە حیرەت دەتگرێت:

* من لە ئابلۆقەی نوری خوادام وهیچ شتێکی نەرێنی ناتوانێت دزەی تێبکات!

* من لەگەڵ وزەی بێپایانی هەستی لەپەیوەندیدام لێدەگەڕێم تـا لـەوجودی منـدا بەگەڕبکەوێت!

* من خاوەن وزەیەکی سەیرم!

* من نورێکی درەوشاوە وشادو ئەکتیفم!

* لەم دنیابالآیەدا کاری من بیرۆکەیەکی خوداییە کە لەئەوینـدا جیلـوەی کـردووە ولەڕێی هەمان ئەوینەوە پارێزگاری دەکرێت!

* ئاوەزی بێ سنور راوێـژکاری ئـەرکی منـە وبـۆ مـن گـەلێك نەخشـەی هەیـە کـە هەرگیز بیرم لێنەکردونەتەوە ژیانم لێوڕێژە لە عەشق وشادی چونکە کارەکەی من ئایدیایەکی خوداییە وهەمیشە بەمجۆرەیە!

* هـەموو ڕێگاکـان ئاچـوخن وهـەموو دەرگاکـان ئـاوەڵآن تـاوەکو ئـەو خێروبێـرە بەزوویی وبێ پایانەی کە خودا بۆمنی دەخوازێت بگاتەلام!

* پەروەردگار رۆزی ڕەسانی منە وهەرئێستا بەرەکەتی خۆی بەهەموو گۆشەیەکی ژیانم دەبەخشێت تاوەکو بینەری تواناو بەختەوەری بێسنوور بم!

* داهـاتم بەشـێوەیەکی بـەردەوام ڕوولەزیادیـە، مـن شایسـتەیی بەختـەوەری وسەرکەوتنم هەیە!

* بەچاوی سەرسامیەوە بۆئەوەی لەپێشمەوەیە دەڕوانم!

بەدڵێکی کەیل لە تاسەمەندی خودایی بۆ ئەوەی کە هەمە فەڕوبەرەکەت دەخوازم بە حیرەت وسەرسامیە لە زیادبوونەکەی دەڕوانم!

ئامانجی خودایی ونەخشەی ئیلاهـی هـەر ئێستا سۆراخم دەگرن، دەرگـای نـوێ وبەهرەی تازە بەڕومدا دەکرێنـەوە، بـەڕۆحێکی ئەرخەیانـەوە بـەرەو ژیـانی تـازە ولێوڕێژ لە شادومانی، هێمنی، فراوانی وبەختەوەری هەنگاو دەنێم!

* ژیانم نەخشەیەکی خودایی هەیە، هەرئێسـتا ئـەو نەخشـە خوداییـە چرۆدەکات ودەردەکەوێت!

* هێزی پەروەردگار سەرقاڵی باڵاترین کاری خۆیەتی تاوەکو کـامڵترین بـەروبومی باش بەباربێنێت!

* مـن ژیـانم خـۆش دەوێـت، هەنـدێ جـار بەشـێوەیەکی نائومێدانـە لـە ترۆپکـی چارەڕشـی ولەخـەم وپـەژارەدا دەژیـم بـەڵام دڵنیـام کـە زینـدوبوون، ژیـانکردن وسەرکەوتن شتێکی شکۆمەندە!

ئەمێستا پێکەوە بەرەو مەملەکـەتی گـرنگترین بەشـی بەدەسـتهێنانی سـەرکەوتن واتە: متمانەبەخۆبوون بەڕێدەکەوین.

بەڵام پێش ئەوە ئاوڕێك لە پوختەی بابەتەکانی ئەم بەشە دەدەینەوە...

* پوختەی بابەتەکان:

_ ئێمـە هـەموومان خـاوەنی سـێ ئـەقڵ: ئاگا(هەسـت)، نیمـە ئاگـا، ئـەقڵی نادیار(نەست)ین!

_ هەست واتە، کۆی کردەوە ڕوواڵەتیەکانی ئێمە!

_ نیمە ئاگا واتە کەسێتی درۆینە!

_ نەست واتە سەرکردە یا خزمەتکاری ئێمە!

_ لاسایکردنەوە خراپە ئەگەر نائاگایانە بێت!

_ لاسایکردنەوە باشە ئەگەر ئاگایانە بێت!

_ خووەکان چارەنوسی ئێمە گەلاڵە دەکەن کەواتە باهەوڵبدەین خووە باشەکان بکەینە سەرمەشقی ژیانی خۆمان!

_ هزری مامناوەند بوونی نیە، هزرەکانی ئێمە یا ئەرێنین یانەرێنی، لە یەك شوێندا یا تاریکی یە یا ڕوناکی!

_ بۆ ئەوانەی یەقینیان هەیە، هەموو شتێك مومکینە!

_ وێنەی زەینی ئەرێنی وڕوون لە بەهێزکردنی ئەقڵی نادیار زۆر کارسازە!

_ تکایە جیاوازی نێوان بۆچوون وخواستی خۆت دەرك بکە!

_ باوەڕ، منداڵێتیەکانی ئیمانە کەواتە هەوڵبدە باوەڕی خۆت گەشە پێبدەیت تا بە ئیمان بگەیت!

_ چاکراکان سەربازەکانی ئەقڵی نادیارن هەوڵی کردنەوەیان بدە!

_ تکایە لە دەربڕینی دەستەواژەی مەرجدار بە ئەقڵی نادیار خۆت بەدوربگرە!

_ تکایە خۆت بەدوربگرە لەوتنی دەستەواژەی وێرانکەر ونەرێنی بەخود!

_ دەستەواژەی (خوایەسوپاس) باشترین خۆراکی ئەقڵی نادیارە!

_ لەتۆ بزاوت ولەخودا بەرەکەت واتە:

بەڕێکەوە ودەرفەت بەخودا بدە کە بۆ تۆ ولەگەڵ تۆ کاربکات!

_ ئەوی خۆی بەشتێك قایل نەبێت، ئێوەش ناتوانن قایلی بکەن!

_ لاشەی ئێمە، یا لەڕاستیدا هەموو ژیانمان شتێك نیە جگە لە ڕەنگدانەوەی بارو حاڵەتەکانی ڕۆحمان، چونکە ئەوە رۆحە کە شێوە بەلاشە دەبەخشێت وچارەنوسی ئێمە دیاری دەکات!

_ نەخۆشی واتە دەبێت لەگەڵ ئەوەی لەخۆمان دورمان خستۆتەوە سازش وئاشتەوایی بکەین!

_ لەگەڵ کێشەکاندا شەڕمەکەن! پێیان مەڵێن نەخێر! قبوڵیان بکەن!

_ هەمیشە بەشەڕکردن، نکوڵی لێکردن، کەپت کردن نادیدەگرتنی کێشەکان گرژی وپەستانێکی نوێ بۆ خۆت دەخولقێنێت!

_ هزرەکان دەگۆڕدرێن بۆ جەستەکان بە:

دەستەواژە دوپاتکراوەکان ووێنەی زەینی ومکوڕبوون لەسەر هەردوو!

_ وزەیەك لە ناخی ئێوەدایە کەلەم جیهانە مەزنترە، وزەیەك کە یارمەتی ئێوە دەدات، پارێزگاری دەکات، ڕێنمایی دەکات ودواجار سەرکەوتووتان دەکات!

_ زۆر گرنگە کە ئێوە هەستێکی باشتان هەبێت چونکە ئەوە هەستی باشە کەوەك سیگناڵێك بۆ هەموو گەردون دەنێردرێت ودەست دەکات بەراکێشانی هاوشێوەکانی وەك خۆی بەرەولای ئێوە!

_ یەکەم! هەنگاو بە ئیمانەوە هەڵبگرە پێویست ناکات هەموو پلیکانەکە ببینیت!

_ سوپاسی بەخشش، بەخششت زیاد دەکات واتە:

سوپاسگوزاری باشترین شێوازە بۆ هێنانی فەڕوبەرەکەت بۆ ژیانی ئێوە!

_ هەرشێك بیری لێبکەنەوە وسوپاس گوزارین لەسەری سۆراغتان دەگرێت!

_ ڕەوشتی سوپاسگوزارانەتان هەبێت تاوەکو زۆربوونی بەخشش لەژیانی خۆتاندا ببینن!

_هەرشتێك زەینی مرۆڤ پەی پێببات دەتوانێت بەدەستی بێنێت!

_ هزری ئەرێنی وئەکتیف دەبنە مایەی کاریگەری بیوشیمی لە لاشەی ئێوەدا ودەبێتە هۆی ئەوەی جەستەیەکی چالاکترتان هەبێت، کەواتە ئەوە هزرەکانی ئێمەن کە جەستەی ئێمە هەڵدەچننەوە ودروستی دەکەنەوە!

_ بەگوێرەی یاسای کێشکردن، ڕوبەڕوی هەرچیەك ببیتەوە خۆڕاگری دەکات!

_ ها نەڵێن: بەڕاستی ئەمە شتێکی خراپە! هەرشتێك بڵێن خراپە، زۆرتر بەرەولای ئێوە دێت، ئەمە یاسای کێشکردنە!

_ جیاوازی نێوان ئێمە وگڵۆپێك ئەوەیە کە توانای گڵۆپێك ٥٠ یا ١٠٠ یا ١٠٠٠ واتە، بەڵام ئێمە بونەوەرانێکی بێسنورین، ئێمە هیچ سنوربەندیەکمان نیە!

_ یاسای کێشکردن دەڵێت: ئێوە هەرشتێك بڵێن ودوبارەی بکەنەوە وتەرکیزی لەسەربکەن ڕووەوئێوە دێت کەواتە ئەگەر مژوڵی سکاڵاکردنن لە شتێك، ئێمە هەمیشە ئەوە بە ئێوە دەدەین!

_ هەوڵبدە هەموو تەرکیزێکی فیکری خۆت لەسەر ئەو شتانەی کە ناتەوێت ولێیان دەترسیت، بسڕیتەوە وتەرکیز لەسەر شتانێك بکەیت کە دەتەوێت وپێتخۆشە!

_ بیر لە شتە ئەرێنیەکان بکەرەوە بیر لەڕوداوە باشەکان بکەرەوە لە بری تەرکیز وقسەکردنی بەردەوام سەبارەت بەهەژاری، نەخۆشی، مایەپووچ بوون وهتد، بیر لە سەلامەتی وشادی ودەوڵەمەندی بکەرەوە و تەرکیزی لەسەر بکە!

_ ئەگەر بزانیت چۆن دەست بنێیت بەڕوی وەسوەسەکانەوە، هەرگیز ژیانت پێناکات وژیانت دەبێت بەبەهەشت!

_ ئەگەر هێشتا ماویت، هۆکەی ئەمەیە بەجێیەك کە پێویستە بگەیت هێشتا نەگەیشتوویت!

_ خوداوەند بابەتە گەمژانەکانی بۆ حەپەسانی خەڵکی بەئاوەز هەڵبژاردووە!

_ هەرگیز مەڵێن: خوایە شەیتان لەمن دورخەرەوە!

بڵێن: خوایەگیان! هێزێکم پێ عەتاکە تا بتوانم بەسەر شەیتانی ناخمدا زاڵبم!

* کاکڵەی باس:

نەست(لاشعور) یەکێك لە گرنگترین وکاریگەرترین فاکتەرەکانی فۆرمەلەبوونی ئایندەی زێڕینی ئێمە، کەواتە تکایە سەرەتا ئەم ئەرشیفە مەنگە لە، ترس، ئێرەیی، ڕق، تۆڵە، چاوچنۆکی، خورافات وتوڕەیی پاکبکەنەوە ولەبری ئەوانە:

لێبوردن بکەن لەعەشق، ئیمان، تاسەمەندی، بەردەوامی، بەخشین، خەیاڵکردنی ئەرێنی وئومێد.

بێگومان لە ئەنجامی کارەکەتان دەحەپەسێن!

پاری سێیەم

﴿متمانە بەخۆبوون چیە؟﴾

پێمخۆشە کارێکی گەورە وپەسەن بەئەنجام بگەیەنم بەڵام ئەرکی من ئەوەیە کە کارە بچوکەکان بە چەشنێك ئەنجام بدەم وەك بڵێیت کارێکی گەورە وپەسەنن!

((هلن کلێر))

متمانە بەخۆبوون، ڕێك وەك پازلێك وایە کە ئەگەر ئەم پارچانە بخەینە پاڵ یەك لە لایەرەی بەرامبەرماندا،((متمانەبەخۆبوون)) بەرجەستە دەبێت.

ئێستا ئەوانە دەژمێرین:

* خۆشویستنی خود!
* ڕێزگرتن لەخود!
* قبوڵکردنی رەخنە بەڕویەکی کراوە!
* پۆزش خوازی بە دڵدانەوە!
* سوپاسگوزاری بەخەندەوە!
* ئامادەیی بۆ فێربوون لە هەمووکەسێك ولەهەموو جێیەك!
* قبوڵکردنی ژیرانەی بیروباوەڕە نوێیەکان!
* وەلانانی نەریتە هەڵەکانی رابردوو!
* ئازایەتی پێویست بۆ هەوڵدانێکی نوێ دوای ڕوتێکردنی شکست یاسەرکەوتن!
* ڕێزگرتن لە جیاوازی کەسێتی مرۆڤەکان!
* فێربوون وچێژوەرگرتن لە ناکۆکیە لاوەکیەکانی خود لەمامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانیتر!
* ئافەرینکردنی پرسۆزانەی ئەوانیتر!
* خاکیانە قبوڵکردنی دەستخۆشی ئەوانیتر!
* هەست بە پابەندی کردن بەرامبەر ژیانی خود وئەوانیتر!
* مەغروبوون! (غرور لەگەڵ خۆبەلزانین جیاوازیەکی زەقی هەیە)!

*** خۆشویستنی بێ بیانووی خود وئەوانیتر!**

باشه، هەروەك لەسەرەتای بابەتەکەدا رامانگەیاند بەخستنەپاڵ یەکی ئەم پارچانە متمانە بەخۆبوونی ئێوە فۆرمەڵە دەبێت.

خالێك: بەنەختێك تێفکرین وڕامان لەو پێرستەی سەرەوە دەتوانیت پەی بە ڕێژەی متمانەبەخۆبوونی خۆت ببەیت! بێگومان دەپرسیت:چۆن؟

بۆتان دەڵێم:

*ئەگەر بەشیوەیەکی ئەرێنی وەلامی١٦خاڵەکەی سەرەوەت دایەوە:

پیرۆزباییتان لێدەکەین وسبەینێیەکی پرشنگدارتان بۆ دەخوازین.

*ئەگەر بەشێوەیەکی ئەرێنی وەلامی ١٣ خاڵیانت دایەوە:

سوپاس بۆ خودا کە دۆخێکی باش وقابیلی قبوڵت هەیە ولەمتمانە بەخۆبونێکی باش بەهرەداریت، بەلام هەوڵبدە ئەم باشەیە بگەیەنیت بە نایاب.

*ئەگەر بە ١٠ خاڵیان وەلامی ئەرێنیت داوەتەوە:

*هێشتا درەنگی نەکردووە بەچاوگێرانەوە بە بابەتەکانی پێشودا وبەوردی خوێندنەوەی ئەم بەشە دەتوانیت لە متمانەبەخۆبونێکی باش بەهرەمەندبیت.

* ئەگەر ژمارەی وەلامە ئەرێنیەکانی ئێوە لە ١٠ کەمترن:

*دۆخەکە یەگجار خراپە! پێشنیاز دەکەین بابەتەکانی ئەم بەشە بەوردی بخوێننەوە ومەشقەکانی ئەنجام بدە، باوەڕبکەن ئەگەر بتانەوێت دەتوانن.

((ئەنتۆنی رابینز)) بە تاسەمەندیەکی تایبەتەوە هاواردەکات:

هەرکەمی متمانە بەخۆبونێك هەستی پێدەکەیت لەراستیدا لەوەهمێك زیاتر هیچ نیە! ئێوە ڕۆڵەی پەرجوئاسای بێ کەموکورتی بونەوەرن وبانتر لەهەر پێوەر وشایانێك بەتوانانن!

بەلام هەنوکە بابزانین ئەو فاکتەرانە چین کە دەبنەمایەی لاوازی متمانە بەخۆبوون؟

*کاتێك دەست لەهەوڵدانی دوبارە هەڵدەگریت!

*هەستی بە خۆبەکەمزانین وبێنرخی لەمەڕ خود!

*دودڵی بەردەوام لە ئەنجامدانی کار!

*کاتێك باوەڕ ومتمانەی تەواوت بەخۆت نیە !

*کاتێك ترست لەدەستپێکردنی کارێکی نویٚ هەیە !

* کاتێك(بەبیٚ هۆ) نێگەرانی وتۆقیویت لە سەرەنجامی کارێك!

*کاتێك لە ئەنجامدانی کارێك بە(تەنیایی) دەترسیت!

باشە، ئەمەش لەمەڕ ئەوحاڵەتانەی متمانەبەخۆبوونی تۆ لاوازدەکات.

ئێستا بابزانین ئەو فاکتەرانە کامانەن کە دەبنەمایەی بەهێزکردنی متمانەبەخۆبوون؟

* ناسینێکی ڕون وڕۆشنت لەمەڕ خاڵە بەهێز ولاوازەکانی خۆت هەبێت!

* دەبێت بەرلەوەی سەربکەویت، شکست ئەزمون بکەیت!

* خۆت بەشێوەی مەرجدار خۆش نەوێت!

* ترس ونیگەرانی قبولٚ بکە وسەرباری ئەوەش دەستبەکاربە !

* لەخۆبایی مەبە (مەغروربە)

*خۆت بەوشێوەیەی کەهەیت قبولٚ بکە !

* باوەڕ بەتواناکانی خود لەکاتی پەڕینەوە لە ئاستەنگەکان!

*باوەڕ بەتوانای خۆت بۆ وتنی(نا !) بەئەوانیتر!

* باوەڕ بەتوانای خۆت بۆ دەربڕینی هەست وسۆزی ڕون بۆ ئەوانیتر!

*باوەڕ بەتوانای خۆت بۆ بەرقەرارکردنی پەیوەندی مەحەبەت ئامێز ومانادار لەگەلٚ ئەوێکی تر!

* باوەڕ بەتواناکانی خۆت بۆ پچڕاندنی پەیوەندیەك کە لەهەموو ڕویەکەوە بەزیانی تۆیە !

* ئێستا پێکەوە سەیری هێڵکاری متمانەبەخۆبوون دەکەین...

متمانە
بەخۆبوون

خۆش باوەڕی

باوەڕی ئەرێنی دەربارەی خود

باوەڕی ئەرێنی دەربارەی خود

هەست کردن بە بەختەوەری وسەرکەوتن

هەست بەبێنرخی کردن

نەبەخشین

خەڵکی تر

هەڵە

خود

شکست

ئێستا دەچینە سەر لێکدانەوەی هێڵکاریەکە:

متمانەبەخۆبوون یەکێکە لە پایەسەرەکی وبنەڕەتیەکانی سەرکەوتن کە(عیززەتی نەفس) بناغە وبنچینەکەی پێکدێنێت.

ئێستا دەچینە خزمەت وتەکانی(کاترین کاردینالّ) دەرونزانی بیرمەند وگوێ لەدە راسپاردەی ئەو بۆ بەهێزکردنی(عیززەتی نەفس) دەگرین:

١٠ فەرمان بۆ بەهێزکردنی (عیززەتی نەفس) یا شکۆی دەرونی :

١- نابێت پەیوەندی بەکەسانێکەوە بکەیت کە هەستێکی خراپیان لەمەڕ خود هەیە!

٢- هەوڵنەدەیت پاساو بۆ ڕەفتاری نالۆژیکی کەسەکان بهێنیتەوە!

٣- لەگەڵ کەسانێکدا کە سودێکیان بۆ حاڵی خۆشیان نیە، ئامۆشۆ ودۆستایەتی مەکە!

٤- زۆر دەستبەجێ وکلّێشەیی لەمەڕ ئەوانیتر قەزاوەت وداوەری مەکە!

٥- تۆ ئازادیت هەموو ئەو ماوەیە بلّێیت(نا)هزرەکانت بگۆڕیت وهەستە راستەقینەکانت ئاشکرا بکەیت!

٦- ئەوە بۆ تۆ گونجاو نیە، بۆ هاوچەشنەکەشت گونجاو نیە!

٧- زێدەتر لەتوانای خۆت ئیسار مەکە!

٨- هەرگیز بایەخ بە بۆچونی ئەوانیتر لەمەڕ خۆت مەدە!

٩- لەهەرجێیەك هەیت، میواندارى شادیش هەر لەوێیە!

١٠- لەهەموو رۆژەکانی تەمەنتدا ئافەرین لەخۆت بکە!

باشە، ئێستا کە مانای راست ودروستی عیززەتی نەفسمان زانی، پلەیەك دەرۆینە خوارتر واتە **(باوەڕبەخۆبوون!)**

((نوسەر)) بەم شێوەیە لەباوەڕبەخۆبوون دەڕوانێت:

خود باوەڕی یا باوەڕبەخۆبوون واتە دڵۆپە ئاوێك كە دەڕژێتە زەریا، خودی زەریا نیە بەڵام دەبێتە بەشێك لە زەریا بەهەمان تایبەتمەندیەكانیەوە!

ئێمەش جێنشینی خوداوەندین لەسەر زەوی وخوداوەند لەرۆحی خۆی كردووە بەبەری ئێمەدا، ئێمەش دەتوانین خودایەك بین لەسەر زەوی بەهەمان توانا وهێزی بێسنورەوە!

وئامانجی ژیان ئەمەیە كە ئێمە ئەم هێزە كەشف بكەین!

ئێستا پێكەوە ئەم چیرۆكە دەخوێنینەوە:

((چیرۆكی باوەڕی بێچووە هەڵۆ))

هەروەك باڵندەیە لەدەمی ڕامان لەفڕین

ساتێك لەسەر تولێكی باریك ولاواز

لەژێر سەنگینی جەستەی هەڵدەنیشێت

بەڵام گۆرانی دەچڕێت!

چونكە باوەڕی هەیە، كە باڵ وپەڕ یاوەری دەبن! **(فیكتۆر هۆگۆ)**

ڕۆژێك پیاوێكی دێهاتی لەكاتی تێپەڕین بەناوچەیەكی شاخاویدا، هێلكە هەڵۆیەك دەدۆزێتەوە ولەگەڵ خۆی دەیهێنێتەوە بۆ ماڵەوە ودەیخاتە ژێر مریشكێك كەلەسەر هێلكەكانی كڕ كەوتووە.

دوای چەند ڕۆژێك، جوجەڵەكانی مریشك سەریان لەهێلكە دەرهێناوە وپیاوی دێهاتی هاوكات چاوی بەهاتنەدەرەوەی بێچووە هەڵۆكەش دەكەوێت لەگەڵ جوجەڵە مریشكەكاندا.

چەند مانگێك تێپەڕین...

بێچووە هەڵۆكە لەگەڵ جوجەڵە مریشەكانی تردا گەورە وگەورەتر دەبێت وهەرچەند لاشەی لەئەوانیتر گەورەتر بوو (باوەڕ)ی وابوو كە دایكی هەمان مریشكی ماڵیە!

ڕۆژێك لەگەڵ جوجەڵە مریشکەکانی تردا لە کێڵگەکەدا خەریکی چینەکردن بوون کەلەپڕ هەڵۆیەکی بەڕاسەری خۆیەوە بینی.

بێچووە هەڵۆ بەسەرسوڕمانەوە سەیری باڵی فراوان وفڕینی شکۆمەندانەی هەڵۆی کرد.

پیاوی دێهاتی پرسیاری لە بێچووە هەڵۆکرد(تەماشای چی دەکەیت؟)

بێچووە هەڵۆ وتی: (سەیری فڕینی ئەو باڵندەیە کە چەند شکۆمەند ومەغرور دەفڕێت ومن حەزم دەکرد وەك ئەویم.)

پیاوە دێهاتیەکە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:نا! تۆ هەرگیز ناتوانی! چونکە ئەو هەڵۆیە وتۆ، سەیری دایکت بکە! تۆ جوجەڵە مریشکیت!

بێچووە هەڵۆ بە حیرەت وپەژارەوە سەری شۆڕکرد وچووە پاڵ جوجەڵە مریشکەکان، لەکاتێکدا حەسرەتی فڕینی هەڵۆی لەدڵدا بوو، بەلآم لەبیری خۆیدا(باوەڕ)ی وابوو کە ئەو جوجەڵە مریشکە! هەرگیز ناتوانێت هەڵۆبێت! وهەڵۆئاسا بکەوێتە فڕین!

پرسیارێك: تکایە لەدێڕێکدا باوەڕی خۆت بەخودی خۆت بنوسە:

خۆت بەچ شێوەیەك دەبینیت هەڵۆ یامریشك؟بۆچی؟

....

بەلآم پێناسەی باوەڕپەخۆبوون!

ئێمە لەمەڕ خۆمان دوو جۆر باوەڕمان هەیە:

***باوەڕی ئەرێنی لەمەڕ خود *باوەڕی نەرێنی لەمەڕ خود**

بەرهەمی باوەڕی ئەرێنی بەخود، هەستکردنە بەشادی وئارامی ودواجار گەیشتن بەسەرکەوتن دەبێت، هەروەك لە هێڵکاریەکەدا تێبینی دەکەیت باسەکە لەم قۆناغەدا کۆتایی هات

بەلآم لقی دوایی، پرۆسەی باوەڕی نەرێنی لەمەڕ خود، بەهەستی تاڵی گۆشەگیربوون ودواجار بەسەرنەکەوتن دەگات.ئێستا بابزانین باوەڕی نەرێنی چۆن لە مرۆڤدا سەرهەڵدەدات؟

بنچینە وتەلاری باوەڕی نەرێنی لە مرۆڤدا(هەستی خۆبەکەمزانینە)!

بەلآم هەستی خۆبەکەمزانین چۆن دێتەکایە؟

(هەستی خۆبەکەمزانین)یش بەرهەمی(لێنەبوردن)ە!

لێنەبوردنیش دوو جۆرە: *نەبوردن لەخود * نەبوردن لەئەوانیتر

بێگومان دەپرسیت: نەبوردن لە ئەوانیتر مانای چیە؟

سەرەتا بابزانین ئەو فاکتەرانە چین دەبنە مایەی لێنەبوردن لە کەسانیتر؟

ئەوانیتر:

* پارەی ئێمە دەبەن! *دڵی ئێمە دەشکێنن!

* رۆحی ئێمە ئازاردەدەن! وئێمەش لەوانەوە کینە دەگرینە دڵ!

بەلآم پێویستە چیبکەین؟

(د.شەریعەتی) کە چەندەها جار مینای زولآلی رۆحی بەبەردی ئەوانیتر شکاوە دەڵێت: خودایا!

ئەندێشە وهەستی من دامەبەزێنە بۆ ئاستێك

کە زرنگیە بێنرخەکان وبێڕەوشتیە نەگبەت وچەپەڵەکانی

(زۆر مرۆڤەکان) سەرنجم ڕابکێشن

چونکە، پێمخۆشە مەزنێکی خەڵەتاویم

تاوەك ئەوانە، بودەڵەیەکی خەڵەتێنەر

فەیلەسوفی ئەڵمانی(فریدریك نیتشە) لەبارەی لێبوردنەوە دەڵێت:

ئەو هیچ شتێك لەیادناکات، بەلآم لەهەموان دەبورێت

بەلآم دوو هێندە ڕقیان لەئەوە

چونکە ئەو دوجار ئەوان دەڕەنجێنێت

جارێك بە یادگەی وجارێکی تر بە جوامێری خۆی!

کۆمەڵناسان بڕوایان وایە:

خەڵك دوو گروپن:

*** گروپێك ناتوانن تێبگەن**

*** گروپێکیش ناتوانن تێنەگەن!**

ئێستا لە باخچەیەك بڕوانن کە گوڵە مەریەم وکاکتوسی تێدایە.

ئایا کاکتوس خراپە؟ بێگومان نەخێر!

بەڵام توخمی کاکتوس ئەوەیە دڕکی هەبێت، ئەگەر ئێوە دەستان دا لەکاکتوس ودڕکەکانی چەقی بەدەستانا، بەلەقە کاکتوس پلچ دەکەنەوە؟ بێگومان دەستبەجێ لەوەلامدا دەڵێن: نەخێر!

مرۆڤەکانیش بەمجۆرەن:

*** هەندێکیان کاکتوسن! * وهەندێکیان گوڵی مەریەم!**

خاڵ: ئەم دڕکە لەکاکتوس دا هەمان دڕکی نەزانیە لە مرۆڤەکاندا!!

(جوبران خە لیل جوبران) بیرمەندی لوبنانی دەڵێت:

ئەگەر لەسەر گەواڵە هەورەکان دانیشی

خراپیەکان نابینی

بەڵام مەخابن وئەفسوس!

کە تۆ ناتوانیت لەسەر هەورەکان دانیشیت!

(... شەریعەتی) لەوبڕوایەدایە

هەرمەموو خراپەکان لەدنیادا بەرەنجامی سێ شتە:

*نەزانی *قازانج! * ترس!

لەبابەتەکانی پێشتردا وتمان کە هەر مرۆڤێك پەیامێکی لەسەرشانە!

مرۆڤێکی_بەئیستیلاح_ خراپ

هاتووە تا بەئێوە بڵێت خراپە شتێکی نەشیاو وقیزەونە!

تکایە ئێوە بەمجۆرە مەبن!

پرسیاریان لە لوقمان کرد: ئەدەب لە کێوە فێربوویت؟

وتی: لە بێ ئەدەبەکان!

بە حیرەتەوە وتیان: چۆن؟

لوقمان وتی: هەرکارێك کە ئەوان کردیان من نەمکرد!

لە باسی بەختەوەری وبەدبەختی دا وتمان:

بەختەوەر کەسێکە پەند لە کەسانیتر وەربگرێت!

بەدبەخت کەسێکە کە دەبێتە پەند بۆ کەسانیتر!

کەواتە مرۆڤێکی بەئیستیلاح خراپ هاتووە تا بەئێمە بڵێت:

((تکایە پەند لەمن وەربگرن!))

حەزرەتی عەلی بڕوای وایە:هیچ مرۆڤێك نە خراپە نەچاك!

بەڵکو هەر مرۆڤێك پەیامێکی لەسەر شانە کە بەکۆی کردار وگوفتارەکانی ئەو پەیامە بەسەرئەنجام دەگەیەنێت!

ئێستا لە ئێوە دەپرسم: ئەگەر ئێوە بڕۆن بۆ سەردانی کەسێك کە بەدەست نەخۆشیەکی گرانەوە دەناڵێنێت بە ئێوە دەڵێت: حاڵم زۆر خراپە!

ئایائێوە پێلەقەی دەکەن وپێیدا هەڵدەشاخێن؟

بێگومان دەڵێن: نەخێر بەهیچ شێوەیەك!

کەواتە ئەم گرنگیەش بزانن کە نەخۆشی بەدوو شێوەیە:

*نەخۆشی جەستەیی! *نەخۆشی ڕۆحی!

ئەگەر کەسێك لەڕوی ئێرەییەوە، لەگەڵ ئێمە دوژمنایەتی بکات وببێتە مایەی دڵڕەنجانی ئێمە دەبێت باوەڕبکەین کە رۆحی ئەو نەخۆشە وڕێك هەروەك ئەو نەخۆشە جەستەییە مامەڵەی لەگەڵ بکەین ونزای بۆ بکەین!

((جەعفەری سادق)) گوتەیەکی زۆر زۆر قوڵ وناسکی هەیە کە دەڵێت:

بۆ ژیان بەئاسودەیی دوو شت لەبیربکەن:

* ئەو چاکانەی لەگەڵ خەڵك کردوتانە!

* ئەو خراپانەی خەڵك دەرهەق بە ئێوەی کردووە!

قورئانی پیرۆز لە سورەتی أنعام ئایەتی ژمارە ٥٩ دەفەرموێت:

هیچ گەڵایەك لەدار داناکەوێت مەگەر بەفەرمانی خودا!

و(ئەنتۆنی رابینز) ئایەتەکەی قورئان دەسەلەمێنێت ودەڵێت:

هیچ ڕوداوێك بەڕێکەوت لەدنیادا ڕونادات!

(وین دایەر) دەرونزانی هاوچەرخیش دەڵێت:

هیچ شتێك لەم گەردونەدا، بەڕێکەوت نیە!

((ولیام جیمز))بڕوای وایە کاتێك توشی خەم وپەژارەی رۆحی دەبن بەخۆتان بڵێن: لەپشت ئەم ئازارەوە وانەیەك شاراوەیە!

کەواتە لەبەر سێ هۆکار نابێت ڕق لەو کەسانە هەڵبگرین کە ئازارمان دەدەن:

* هیچ شتێك بە ڕێکەوت نیە!

* لەپشت ئەم ئازارەوە وانەیەك شاراوەیە

* ئەو نەخۆشە(نزای بۆ بکەن!)

لەم کاتەدا فیکتۆر هۆگۆ دامێنەری کتێبی بێنەوایان دەڵێت:

لەهەموان تێگەیشتن، لێبوردنە لەهەموان!

نوسەر بڕوای وایە:

هەندێك لە مرۆڤەکان پەیامی کاکتوسیان هەیە!

هەندێك لە مرۆڤەكان پەیامی گوڵی مەریەمیان هەیە !

(خواجە حافیزی شیرازی کەلەم ئازارانە بێبەش نەبووە دەڵێت:

حافیز لە بای خەزان مەڕەنجێ لەباخی رۆژگارا، بیری ماقوڵت هەبێ گوڵی بێ خار لەكوێیە

ومەولەوی هەنگاوێك واوەتر دەڕوات ولە نیگایەكی دەروونناسیەوە دەڵێت:

مانگ نور دەپژێنێت وسەگ دەگەفێت هەركەسێك لەسەر بجی خۆی دەڕوێتەوە

سەرەنجام بە تێگەیشتن لەم چەمكانە، ئێستا هۆكارە قووڵ وزانستیەكانی خراپەكردنی ئەوانیترت زانی، كەواتە تكایە هەرچی زووە ڕق وكینەی ئەوان لەدڵی خۆتان بكەنە دەرەوە، چونكە، مەسیح علیە السلام دەڵێت:

كینە دەبێتە مایەی ئەوەی:

* نزاكانی ئێوە بۆلای خوداوەند بەرزنەبێتەوە.

* دەبێتە هۆكاری زۆرێك لەنەخۆشیەكانی جەستە.

* گەشەی رۆحیتان دەوەستێنێت!

باس لە كینە وچروكی كرا، ئەم چیرۆكەی خوارە وە پێكەوە دەخوێنینەوە:

((چیرۆكی ڕژدی لە دراوسێ))

لە زەمانی زودا، پیاوێك كە بەتوندی دژایەتی یەكێك لەدراوسێكانی دەكرد وڕقێكی كۆنی لەدڵدا بوو بەرامبەری بە خزمەتكارەكەی دەڵێت:

ئەم چەقۆیە هەڵگرە وبیكە بەسینەی مندا، پاشان فڕێی بدەرە ماڵی دراوسێكەمان.

خزمەتكار بەسەرسامیەوە دەپرسێت: بۆچی؟ بەم كارە تۆ دەمریت!

پیاوەكە بە خوێنساردیەكەوە دەڵێت: گرنگ نیە! لەبەرامبەردا ئەم بۆرەپیاوە بەتاوانی كوشتنی من دەگرن ودادگایی دەكەن ودڵی من فێنك دەبێتەوە وئاسودە دەبم)

باشە ئێستا بۆ ئەوەی وەك ئەو پیاوە نەبین دەشێت بزانین شێوازی بەخشین ولێبوردنی لە ئەوانیتر چۆن چۆنیە؟

قەڵەم وکاغەزێك هەڵبگرە وناوی کەسێك بنوسە کە دڵت لێی ڕەنجاوەو لێی دلگرانیت بەم جۆرە بنوسە:

من لە(ئەحمەد) خۆش دەبم وئارامی وئاسودەیی بۆ دەخوازم!

ئێستا خۆتان کەسێکی تر لەم دێرەی دواتردا بنوسن:

....

ئەڵبەتە سەرەتا بەلاتانەوە زۆر گران دەبێت بەلام ئەمە بزانن کە دەسپێکردنی هەر کارێك دژوار ونارەحەتە وبەگوتەی (دیباك چوبرا) کە دەڵێت: **قورسترین هەنگاو، هەنگاوی یەکەمە!**

کەواتە تکایە جارێکیتر ئەم بەشە بخوێننەوە تاوەکو باش دەرکی بکەن ودواجار ناوی کەسێك یاکەسانێك کە خراپەیان بەرامبەرتان بەڕەوا بینیوە بنوسن ولەناخی دڵەوە لێیان ببورن.

ئەڵبەتە ئەم کارە پێویستە بە تەرکیز وئارامیەوە ئەنجام بدرێت!

بێگومان دوای تەواوکردنی کارەکە،خۆتان واهست دەکەن کە بۆن وبەرامەی لێبوردن هەموو گیانتان لێوڕێژ دەکات.

هەوڵبدەین خراپەی کەسانیتر لەسەر لمی جولاّو بنوسین وچاکەکانی ئەوان لەسەر بەرد هەڵکۆڵین،پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی دۆستایەتی)

دوو هاوڕێ بەپێی پیادە بە بیابانێکدا تێدەپەڕین لە ناوڕێ دا لەسەر بابەتێك ناکۆکی کەوتە نێوانیان وبوو بەدەمە بۆڵەیان ودواجار یەکێکیان لە توڕەییدا زللەیەکی سراواندە بناگوێی ئەویتر!

ئەو هاوڕێیەی شەقازلەکەی خواردبوو، زۆر نارەحەت بوو بەلاَم بەبێ ئەوەی هیچ بڵێت لەسەر لمی بیابانەکە نوسی: ئەمرۆ باشترین هاوڕێم، زللەیەکی لە ڕومەتم دا!) پاشان درێژەیان بە ڕێگاکەدا تاوەکو گەیشتنە ئاواییەك، بڕیاریاندا ماوەیەك لەوێ بمێننەوە ولەڕۆخی ڕوبارەکە پشوویدەن لەپڕ کەسێك کە زللەکەی خواردبوو پێی خلیسکا وکەوتە ڕوبارەکە وخەریك بو بخنکێت کە هاوەڵەکەی چوو بە هانایە ولەمردن ڕزگاری کرد،دوای ئەوەی لە نوقمبوون رزگاری بوو چووە سەر تاشەبەردێك وئەم رستەیەی لەسەر بەردەکە هەڵکۆڵی: (ئەمرۆ باشترین هاوڕێم گیانی منی ڕزگار کرد!)

هاوڕێکەی بەسەرسامیەوە لێی پرسی:(دوای ئەوەی زللەکەم لێدایت تۆ ئەو ڕستەیەت لەسەر لمی بیابان نوسی، وەلێ ئێستائەم ڕستەیە لەسەر بەرد هەڵدەکۆڵیت؟)

هاوڕێکەی زەردەخەنەیەکی کرد وتی: کاتێك دۆستێك ئازاری ئێمە دەدا دەبێت لەسەر لمە جولاَوەکانی بیابان بینوسین تاوەکو بای بەخشش ولێبوردەیی،بیسڕێتەوە، بەلاَم کاتێك هاوڕێیەك مەحەبەتێکمان لەگەڵ دەنوێنێ پێویستە لەسەر بەرد هەڵیبکۆڵین تاوەکو هیچ ڕەشەبایەك نەتوانێت لەبیرمان بەرێتەوە!)

باشە، ئەمەش ئەمەش لەمەڕ لێبوردن وبەخشینی ئەوانیتر، بەلاَم ئێستا دەگەینە لێبوردن لەخود!

پرسیارێك:ئێوە چەندە خۆتان خۆش دەوێت؟ بۆچی؟

....

خاڵێکی زۆر گرنگ! لەوڕووەوە کەباسەکەی ئێمە زۆر جدیە هەربۆیە پێویستە لەسەرەتاوە لەمامەڵەی هزریدابین لەگەڵ یەکدی.

کەواتە تكادەكەين بەشێوەيەكی راستگۆيانە ونوسراو وەلام بدەنەوە، هۆكارەكەی لە كۆتايی كتێبەكەدا دەرك دەكەن، سوپاستان دەكەين!

دەرونزانی بەناوبانگ(لويز هی) دەڵێت:

تا لەخۆت نەبوريت، هەرگيز توانای لێبوردنت لە ئەوانيتر نابێت!

و(ئۆشۆ) وتەكەی لويز هی پەسەند دەكات و دەڵێت:

كەسانێك كە ئەوانيتر نابەخشن

واتە بەردەوام لە ڕابردودا دەژين

وكەسانێك كە لە ڕابردودا دەژين

زەمەنی حاڵ ئێستا زايە دەكەن!

و(ماكسوێل مالتز) بڕوای وايە:

ئەوانيتر ببەخشە وڕابردو وازلێبێنە

يانی تۆ كاردانەوەی خۆت،

بەرامبەر ئەوانيتر وڕابردو بگۆڕيت!

بەلام چۆن لەخۆمان ببورين؟

سەرەتا دەبێت بزانين لەخۆمان دڵگرانين يان نا!

پرسيارەكەی پێشو لەبەر ئەمەبوو كە ئێوە هەرچەند خۆتان زياتر خۆش بوێت هێمای ئەوەيە كە كەمتر لەخۆت زويريت وئەگەر خۆت خۆش بوێت، واتە لەخۆت بوراويت!

تاقيكردنەوەيەكی گرنگ: بۆ ئەزمونكردنی كردارەكی وزانينی ئەم گرنگە ئاوێنەيەكی بچوك هەڵبگرە ولەكشێكی بێدەنگ وئارام دا، بۆچەند خولەكێك تەركيز بكە وچاو ببڕە ئاوێنەكە، تكايە تەنها سەيری نێوان هەردوو ئەبرۆی خۆت بكە!

پاشان بەشێوەيەك كە تەنها خۆتان دەنگی خۆتان ببيستن، لەسەرخۆ وكەوەری ناوی خۆتان بهێنن وبڵێن: (...)، گيانەكەم خۆشم دەوێيت.

بێگومـان جـاری یەکـەم ئـەم کـارە بەلاتانـەوە زۆر دژواردەبێـت وحالـەت گـەلێکی تایبەتی وەك:

*قین کردن * گریان * تورەبوون

* شەرمکردن * مات وحەپەساو زاق روانین.

لێتان رودەدات.

هـەموو ئـەم حالەتانـە دەلیلـی ئەوەیـە کـە تـۆ ناتوانیـت بـەخۆت بڵێیت:خۆشـم دەوێیت! واتە لەخۆت نەبردویت!

خاڵێکی جوان: دەتوانیت ئەم کارە لە دانیشتنە دۆستانەکاندا لەگـەڵ هەنـدێك لـە هاورێکانتدا ئەنجام بدەیت بێگومان لەئەنجامەکەی سەرسام دەبیت!

پرسیارێك دێتەپێشەوە: بۆچی ئێمە ناتوانین لەخۆمان ببورین؟

سەیرێکی هێڵکاریەکە بکەن....

بۆت دەردەکەوێت لەبەر ئەو هەڵانەی تا هەنوکە ئەنجامت داون!

ئێسـتا لەدەلاقـەی روانینـی گەورەکانـەوە سـەیرێکی دەرون وماهیەتی((هەڵـە)) دەکەین تاوەکو شیبکەینەوە.

بەڵام چەند پرسیارێك: **بەبۆچونی ئێوە هەڵە واتای چیە؟**

....

ئایا وادەزانیت لەژیانی خۆتدا هەڵەی زۆرت ئەنجامداوە؟

وادەزانیت چۆن دەتوانیت قەرەبووی ئەم هەڵانە بکرێتەوە؟

....

باشە بابزانین(ولیام جەیمز) لەبارەی هەڵەوە چی دەڵێت:

هەڵە، دایکی ئەزمونە!

دەرونزانی بەناوبانگ(ئۆپێرا وینفری) دەڵێت:

لەژیانی مندا هەڵە گەلێك بوونی نەبووە

نامەوێت بڵێم هەروەك فریشتەیەکی ئاسمانی بووم

بەڵام بەراستی هەڵە نەبووە

بەڵکو(وانەگەلێکی)) سەیر بووە

(ئۆشۆ) هەڵەکردن بە ڕێگەپێدراودەزانێت ودەڵێت:

لەهەڵەی خۆت مەترسە

خامبوون، زەرورەتی ژیانە

خامبوون پێویستە هەبێت

تا ژیان باڵا وشکۆفە بکات

هەرچەند دەتەوێت هەڵەبکە

بەڵام هەڵەیەك دوبارە مەکەرەوە!

و(جۆرزێف مۆرفی)بۆ پشتگیری گوتەکەی ئۆشۆ دەڵێت:

تامەڵە نەکەیت هەرگیز فێرنابیت

بەڵام لەبیرت نەچێت

هەندێك لە هەڵەکان تەمەنی مرۆڤ زایە دەکەن!

(ژان پیاژە) پزیشکی دەرونزانی فەرەنسی بڕوای وایە:

ئەگەر تۆ هەڵەیەکت نەکردووە، مانای ئەمەیە

کە هەوڵێکی تەواو ولەسەدا سەدیشت نەبووە!

بیرمەندی هاوچەرخ(بتسی ولیامز) دەڵێت:

بۆ هەڵەکردن مرۆڤ بن وبۆ لێخۆشبوونیش خودا!

(تۆماس ئەدیسۆن) داهێنەری گەورە دەڵێت:

ئەم هەموو ئەفراندن وپێشکەوتنەی مرۆڤ بەرهەمی هەڵەکانی ئەون!

(گۆتـە) بیریـاری فەرەنسـی هەڵـەکردن بەبـەرەنجامی هــەوڵ وکۆشـش دەزانێـت ودەڵێت:

مرۆڤ تا ئەودەمەی کە هەوڵدەدات، توشی هەڵە دەبێت!

نوسەر دەڵێت:

هەڵە ئەگەر چاك نەکرێت دەگۆڕدرێت بۆ تاوان!

و(لویز هی)دەرونزانی هاوچەرخ دەربارەی هەڵە دەڵێت:

هەڵەکردن کارێکی مرۆییە!

بەڵام دوبارەردنەوەی کارێکی ئاژەڵیە!

باشە، وادەزانم ئێستا هەستێکی باشترت هەیە ولەپەسا سەرکۆنەی خۆت ناکەیت کە بۆچی هەڵەت کردووە؟

لەیادت بێت تەنیا ئێمە نین کە هەڵە دەکەین:

(تۆماس ئەدیسۆن) ١٣٠٠ گڵۆپی لەماوەی چەند ساڵێکدا وبە تێچویەکی زۆرەوە سوتاند تاوەکو توانی داهێنانەکەی خۆی بخاتە بەردەستی دنیا!

(ولیام شکسبیر)نوسەری رۆمانی رۆمیۆ وجۆلێت دەڵێت:

ئەگەر بڕیار بێت مرۆڤ هەڵە نەکات

هەرگیز ئەم هەموو پێشکەوتنەمان لە زانستە جۆراوجۆرەکاندا نەدەبینی!

هەنوکە دەگەینە پێناسەیەکی نویّ لە دیدی نوسەوە:

هەڵە، پلەی یەکەمی سەرکەوتنە!

بەڵام فرەتر هەڵە بەشکست کۆتایی دێت و ئەمەش دەبێتە یەکێك لە فاکتەرە گرنگەکانی ئازاری ئێمە! ئێستا ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە:

چۆن ڕوبەڕوی (شکست) ببینەوە

چۆن بەرگەی (شکست) بگرین؟

بەرلەوەی دەربارەی ڕوبەڕوبونەوەی شکست بدوێین، باشتروایە کە سەرەتا ماهیەتی شکست بناسین و شرۆڤەی بکەین.

ئێستا چەند پرسیارێك: بەبۆچونی تۆ شکست مانای چیە؟

....

ئایا لە ژیاندا دوچاری شکستی زۆر بوویت؟ بۆچی؟

....

باشە، سەرەتای قسەکانمان بەوتەیەکی ناسکی اکە رۆشنبیری جیهانی هەستی حەزرەتی عەلی(ڕ.خ) دەست پێدەکین کە دەڵێت: باوەڕ تاکە دژە ژەهری(شکست)ە !

(ئەنتۆنی رابینز بیرمەندی ئەمریکی دەڵێت:

شکست، سەرنەکەوتن نیە !

شکست، دواکەوتنی سەرکەوتنە !

(سیدنی.جی.هریس) بیریاری دەرونزان دەلیت: شکست واتە دۆڕاوەکانی ئەمرۆ وبراوەکانی سبەینێ!

هەروەها(کارن هۆرنای) دەرونناسی بەناوبانگ دەڵێت:

شکست یاشکێنەرە یا تێکدەشکێت!

ئەمە بە هیممەتی ئێوەوە بەندە!

(دەرونزانان) تێکشکاوەکانیان بۆ دوو گروپ پۆلێن کردووە:

* ئەوانەی بیریان کردەوە بەڵام کاریان نەکرد!

* ئەوانەی کاریان کرد بەڵام سەرەتا بیریان نەکردەوە!

(برایان تریسی) بۆچوونێکی تازەی لەمەڕ شکست هەیە ئەو دەڵێت:

شکست واتە: چ کارانێك پێویستە دوبارە بکەوینەوە! وچ کارگەلێك نابێت دوبارەیان بکەینەوە!

(ولیام جێمز) نیگایەکی تایبەتی بۆ شکست یا ناکامی هەیە ودەلێت:

(ناکامی) هەرگیز بەڵگەیەکی سەلمێنەر نیە بۆ(ناکارایی)!

نوسەر بڕوای وایە: شکست هەرگیز کۆتایی ڕێ نیە!

سەرەتایەکی دوبارەیە، بە تێفکرینێکی نوێ وکۆششێکی بەردەوام!

ئەودەمە(بۆن وبەرامەی سەرکەوتن) هەر لەم نزیکانەدایە !

و(ئۆشۆ)کە هەموو شتێك سەبارەت بەخودا دەبینێت دەڵێت:

شکست واتە تۆ ناقسەن خودا

سەرکەوتن واتە تۆ زائیدەن خودا

لەیادت بێت:

ئەگەر تۆ زائیدەن خودا بیت وشکست بێنیت

ئەم شکستە مانایەکی نیە

بگرە، سەرکەوتن وبردنەوەیە !

چونکە، تۆ لەگەڵ خودایت!

(تۆم کراورز) ڕوو لەوکەسانە دەکات کە چۆکیان دانەداوە ودەڵێت:

ئەوانەی کە هەرگیز کۆڵنادەن

ئەمانە کێن؟

ئەم داهێنەرانەی پاڵەوانی

ئەم بانگەشەکارانەی خەون

ئەمانە کە باوەڕ بەئێمە دەبەخشن

ئەمانە کێن؟

کە تەنانەت لە ڕۆژێکدا براوەن

کە هەموو کێشە وگرفتەکان دژی ئەوانە

وهێز بەرەو هەڵوەشانەوە دەچێت

ئەمانە پاڵەوانەکانن

چونکە هەرگیز خۆیان بەدەستەوە نادەن

لە ناخی ئەواندا دڵێك ترپەی دێت

کە عەزمی سەرکەوتن دەکات

ئەوان بەدوای خەونەکانیانەوەن

هەرچەند سەفەر دورودرێژ خۆی دەنوێنێت

لەسەر چیایەکەوە

خۆیان بەئەستێرە دەگەیەنن

وئەودەمەی پێیگەیشتن

ئەودەمەی سەفەرەکەیان بەئەنجام گەیشت

هیوا بە ئێمە دەبەخشن

لەو سەرکەوتنانەی کە بەدەستیان هێناوە !

(دێڤید.ال فۆرۆ) ڕوانینێکی تایبەتی بۆ شکست هەیە ودەڵێت:

لەگەرما چێژدەبەین

چونکە سەرمامان بووە

ئافەرین لە ڕۆشنایی دەکەین

چونکە لەتاریکی دا ژیاوین

لەشادی چێژ وەردەگرین

چونکە خەممان ناسیوە

ولەسەرکەوتنیش، کەیل دەبین لەشەوق وشادی

چونکە تامی شکستمان چەشتووە !

(رومن رولان) بڕوای وایە:(شکست) پردی سەرکەوتنە !

و(ناپلیۆن هیل)دەرونزانی ناسراو دەڵێت:

دەرفەتەکان، جاروبار بەوێنەی شکستی کاتی دەردەکەون !

تەنها تۆ دەبێت ئەم مانایە دەرك بکەیت !

و(رالف ئیمرسۆن) شکستی بە لاوازی پێناسە کردووە ودەڵێت:

هێزی ئێمە لەناخی لاوازیەکانمانەوە چەکەرە دەکات!

و(فیل کالبون) بیریاری هاوچەرخ لە گوزارشتێکی قەشەنگدا دەڵێت:

من ئەم ڕۆژانە پێویستم بە چاویلکەی خوێندنەوە هەیە

لەم ڕووەشەوە بەخۆم دەڵێم نیگەران مەبە!

زۆر ئاسودەبە کە دەتوانی بخوێنیتەوە

زۆرێك هەن کە تەنانەت ناشتوانن ببینن!

(نوسەر) شکستی بە هەڵکردنی با لە ژیاندا چواندووە ودەڵێت:

شکست واتە هێشتا بایەکی سازگار بۆ چارۆکەی کەشتیەکەی تۆ هەڵینەکردووە!

و(پۆل ژاکۆ) دەستبەجێ لەوەڵامی نوسەردا دەڵێت:

ئێمە ناتوانین ڕێڕەوی با بگۆڕین

بەڵام دەتوانین چارۆکەکانمان لەسەر ڕێڕەوی با ڕێکبخەین!

(مارك هۆلم) شکست بە ڕابردو دەزانێت ودەڵێت:

حەسرەتی شکست مەخۆ!

ئاوڕ لە ڕابردو مەدەرەوە!

مەگەر ئەمەی بتەوێت بۆ ئەو لایە بڕۆیت!

ئێستا گوێڕادێرین بۆ چیرۆکی کاسەیەکی شکست خواردوو:

(بەسەرهاتی کاسەیەکی شکاو(درزبردوو)

لە هیندستان پیاوێك هەبوو کە ئەرکی ئاو هێنان بوو لە چەشمەوە بۆ ماڵەی ئاغاکەی وبەمجۆرە خزمەتی دەکرد، ئەو ئاوی لەدوو دۆڵچەدا هەڵدەگرت کە بە تەنافێك بەسترابوون بەدوو سەری دارێکەوە و بەسەرشانیدا ئاویزان بوون.

یەکێك لە دۆڵچەکان درزی بردبوو دۆڵچەکەی تر ساغ، دۆڵچە ساغەکە ئەو ئاوەی کە لە چەشمە پڕکرابوو هەمیشە وەك خۆی دەگەیاندە جێ، وەلێ دۆڵچە شکاوەکە، کاتێك دەگەیشتە ماڵی ئاغا، نیوە دەبوو!

دوو ساڵی ڕەق، ئیشەکە بەم جۆرە بوو، پیاوی سەقاکێش ڕۆژانە دۆڵچەیەکی پڕ ودۆڵچەیەکی نیوە ئاوی پێشکەش بەماڵی ئاغاکەی دەکرد.

سروشتیە کە دۆڵچە پڕ لەئاوەکە لەو خزمەتەی کە دەیکرد ڕازی ومەغرور بوو، چونکە ئەو مەبەستەی بۆی دروستکرابوو، بەباشی بەجێی دەهێنا بەڵام دۆڵچە شکاوەکە شادومان نەبوو، لەکەموکورتی خۆی خەمبار بوو کە تەنها نیوەی سودەکەی دەگەیاند.

دوای ماوەیەك کەبەدرێژایی ئەزەل بوو دۆڵچە شکاوەکە هەستی بەشکست وشەرمەزاری دەکرد، ڕۆژێك لەگەڵ پیاوی سەقاکێش کەوتە گفتوگۆ و وتی: من زۆر لەخۆم شەرمەزارم دەمەوێت داوای لێبوردنت لێبکەم)

پیاوی سەقاکێش وتی: بۆچی؟

دۆڵچە بە خەجاڵەتیەوە وتی: ئەم درزەی بووتە کەلەکەم، بۆتە مایەی ئەوەی لەدوو ساڵی رابردوودا نەتوانم نیوەی بارەکەم هەڵگرم، تۆ ڕۆژانە کارەکەت بەئەنجام دەگەیەنیت ومن لەچاوگەکەوە تا ماڵی ئاغا هەڵدەگریت، بەڵام بەهۆی کەموکورتیەکەوە کە لەمندایە، تۆ کرێی تەواوی هەوڵەکەت وەرناگریت!

پاشان، دۆڵچەی پەشێوحاڵ هەناسەیەکی ساردی هەڵکێشا، پیاوی سەقاکێش بەسۆزەوە بە دۆڵچە پەرێشانەکەی وت:ئەمڕۆ کەبۆ ماڵی ئاغا دەگەڕێینەوە، بەجوانی سەرنجی ئەو گوڵە زەریفانە بدە کەلەسەر ڕێگەکەی تۆدایە!

کاتێك سەقاکێش و دوو دۆڵچە گەیشتنە هەورازێك، دۆڵچە درز بردووەکە، زۆر گوڵی سروشتی قەشەنگی بینی، کە پرشنگی هەتاو ماچ بارانی دەکردن، شەماڵ بەلاواندنەوە دەیشەکاندن، بەڵام لەکۆتای ڕێگاکەدا، دۆڵچە خۆی بەکەمتەرخەم دەزانی، هەمدیس هەستێکی ناباشی هەبوو، چونکە دیسان ئاوەکەی چۆڕەی دەکرد ودۆڵچە بەهۆی کەموکورتی خۆیەوە داوای لێبوردنی لە پیاوی سەقاکێش کرد بەڵام سەقاکێش بەدۆڵچەکەی وت: ئایا نەتبینی هەموو ئەو گوڵانە لەلاکەی

تۆە سەوزبوون؟ چونکە من هەمیشە لەم کەلێنەی تۆ ئاگاداربووم، تۆوی گوڵەکانم لەو لایەوە چاند کەتۆی لێبوو هەموو رۆژێك کە ئێمە لە سەرچاوەکە دەگەڕاینەوە، تۆ ئەوانە پاراو دەکەیت هەمو رۆژێك ئەو گوڵە ڕەنگاڵانە دەچنم تاوەکو مێزی ئاغاکەمانی پێ برازێنمەوە،

ئەگەر تۆ بەم جۆرەی کە هەیت، نەبوایتەیە، مەحاڵ بوو بتوانی بەم جوانیە ماڵەکەی ئەو برازێنیتەوە!

خاڵێکی گرنگ: لەشکستیش دەتوانیت سەرکەوتنێکی ناسك بخولقێنیت!

(کلینتۆن هاول) شکست بەسەرکەوتنی سەرەونخون کراو دەزانێت ودەڵێت:

کاتێك دۆخ قەیراناوی دەبێت

هەروەك هەندێجار ڕودەدات

کاتێك ڕێگایەك کە دەیبڕیت هەوراز دێتە بەرچاو

کاتێك: داهات کەم وقەرزەکان زۆرن

لەناخەوە دەتەوێت زەردەخەنە بکەیت

بەلام تەنها ئاه هەڵدەکێشیت

کاتێك هەوڵدان نەختێك شەکەتی کردویت

ئەگەر پێویستە

نەختێك پشوو بدە

بەڵام پشتوێنی لێمەکەرەوە

ژیان بەو پێچ ولۆفانەی کە هەیەتی

جاروبار زۆر سەیرە

وهەریەك لەئێمە جاروبار فێردەبێت

چەندین جار شکست گەلێك دەردەکەون

ئەگەر کەسەکە بوێری هەبوایە

ڕەنگە براوە بوایە

پشتوێنی لێمەکەوە

دیسان دەستپێبکە !

هەرچەند ڕەنگە هەنگاوەکان بەسستی هەڵبنرێن

بەلأم دەتوانی بە قەڵەمبازێکی تر بەسەرکەوتن بگەیت

سەرکەوتن هەمان شکستی ئاوەژووکراوە

هەمان حاڵەتی زیوینی هەورەکانی شك وگومان

وتۆ هەرگیز نازانیت چەند نزیك بویتەتەوە

ئەودەمەی کە زۆر دور دێتە پێش چاو

ڕەنگە زۆریش نزیك بێت

کەواتە، کاتێك بە توندترین شێوە زەبرێکت بەردەکەوێت

دەسبەرداری جەنگ مەبە

ئەوکاتەی کە دۆخەکە زۆر خراپ دێتەبەرچاو

ئەوچرکەساتەیە کە نابێت پشتێنی لێبکەیتەوە !

(ورنون ساندەرز) شکست بە فێربوونی ئەزمون دەزانێت ودەڵێت:

شکست فرەتر لەگەڵ ئەزموندایە

بەلأم، ئەزمون، مامۆستایەکی سەختگیرە

چونکە، سەرەتا تاقیدەکاتەوە، ئینجا فێردەکات

دەروونناسانی ئەمرۆی دنیا بروایان وایە کە:

ئەزمون، زانکۆیەکی باشە بەلأم حەیف کە مانگانەکەی زۆر گرانە !

ئێستا پێڕست ئاسا لەمەڕ هۆکارەکانی شکست دەدوێین:

سیانزە هۆکاری سەرهەڵدانی شکست:

١– لەدەستدانی ئازایەتی !

٢- نەبوونی ئامانجێکی دیاریکراو
٣- نەبوونی تاسەمەندی پێویست!
٤- لەدەستدانی نەزم ودیسپلین!
٥- لەدەستدانی پێداگری ودڵسۆزی!
٦- نەبوونی لێبڕانێکی بتەو!
٧- لەدەستدانی خەیاڵکردنی ئەرێنی!
٨- لەدەستدانی هاوسەنگی!
٩- لەدەستدانی ئارامی!
١٠-لەدەستدانی مامەڵەی هاوسەنگ لەگەڵ ئەوانیتر!
١١- لەدەستدانی راستگۆیی!
١٢- لەدەستدانی بیرکردنەوەی نوێ!
١٣- لەدەستدانی باوەڕ!

هەڵسەنگاندنێکی بچوك!

***ئەگەر لە سیانزە برگە ١٠ بڕگەیان لەتۆدا هەبێت:**

دەبێت بڵێین تۆ لە شکستدا دەژیت وبەداخەوە کە خۆتان بە بیرکردنەوەکانتان فاکتەری گرنگ وسەرەکین لەدەرکەوتنی شکستەکاندا، پێشنیاز دەکەین بابەتەکانی ئەم بەشە بەوردی بخوێننەوە ومەشقەکانی ئەنجام بدەن.

* ئەگەر ٨ بڕگە لە تۆدا هەبێت:

دەبێت بڵێم لە دۆخێکی نێونجی دایت کە بە تێگەیشتنێکی دروست لە خودێتی خود دەتوانی شکستیش بشکێنیت.

* ئەگەر ٤ بڕگەیان لە ئێوەدا هەبێت:

بێگومان شکست بەدەستی ئێوە تێك دەشکێت ئەگەر بابەتەکانی ئەم بەشە بەباشی بخوێنیتەوە وکاریان پێبکەیت.

* ئەگەر ٢ بڕگەیان لە ئێوەدا هەبێت:

پیرۆزبایتان لێدەکەم! ئێوە شکست قبوڵناکەن!

باشە! ئێستا هۆکارەکانی سەرهەڵدانی شکستمان زانی وئەمەش دەزانین کە یەکەمین وگرنگترین هۆکاری بەدیهێنانی شکست(ترسە)

کەواتە، دەبێت(ترس)یش بناسین! تکایە یاداشتی بکەن:

حەوت ترسی سەرەکی:

١-ترس لە شکست!

٢-ترس لەهەژاری

٣- ترس لەڕەخنە!

٤- ترسی لەدەستدانی عەشق!

٥- ترس لەنەخۆشی!

٦- ترس لەپیری!

٧- ترس لەمردن!

بەلام ئەمەش بزانن کە ترس هەردەم سودی لە خاڵە لاوازەکانی ئێمە وەرگرتووە، دزە دەکاتە دەرونی ئێمەوە.

کەواتە پێویستە خاڵە لاوازەکانی خۆمان بناسین! تکایە یاداشتی بکەن!

هەشت خاڵی سەرەکی لاوازی:

١- حەزنەکردن لە بەدەستهێنانی زانستە پسپۆڕیەکان!

٢-ڕاڕایی ودودڵی!

٣-دواخستن وخۆدزینەوە لە ئەنجامدانی کارەکاندا!

٤-شەیدای خۆبوون!

٥-ئەوانیتر بە بەرپرسی شکستەکانی خۆ زانین!

٦-حەزکردن بە خۆبەدەستەودان لە ڕوبەڕوبونەوەی یەکەم شکستدا!

٧-بایەخدان بە ڕێگا قەدبڕەکان بۆ گەیشن بە ئامانج!

٨-نەبوونی پشتیوان وپەناگەیەکی گەرم ونەرم بەناوی ئیمان!

هەڵسەنگاندنێکی بچوک:

***ئەگەر لە ٨ بڕگە ٦ بڕگەیان لە ئێوەدا هەبێت:**

مەخابن بۆتۆ! بەلام هێشاکات بەدەستەوە ماوە! ئێمەش هەر بۆئەمە لای ئێوەین، ئەو بڕگانەی کە ئێوە دەگرێتەوە یاداشتیان بکەن، دەربڕینە ئەرێنیەکان کەلە بەشی رابردودا باسمان کردن بدۆزەرەوە وێنەیەکی زەینی بەشێوازێك کە وتمان بەکاربێنن، دلنیابن کە ئێوە دەتوانن کێماسیەکانی خۆتان نەهێڵن.

*** ئەگەر لە ٨ بڕگە ٤ بڕگەیان لەئێوەدا هەبێت:**

ئێوە لە دۆخێکی باشدان هیچ جێگای نیگەرانی نیە بە شێوازێك کە لەسەرەوە وتمان کاربکەن تاوەکو بگەنە دۆخێکی نمونەیی.

***ئەگەر لە ٨ بڕگە٢ بڕگە یا کەمتریان لە ئێوەدا هەبێت:**

پیرۆزبایتان لێدەکەم!

بەلام وریابن کە ئەگەر کێماسیەکیش بونی هەیە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کالی بکەنەوە تاوەکو بگۆردرێت بۆ خالی بەهێز.

(جۆن راسکین) دەروننناسی هاوچەرخ بڕوای وایە:

باشترین پاداشتی کاری دژواری مرۆڤ

کرێیەك نیە کە لەهەمبەریدا وەریدەگرێت

بەلکو شتێکە کە ئەو لەبەرەنجامی ئەوکارەدا پێی دەگات!

وعەلی(ڕ.خ) لەو بڕوایەدایە: کەسێك کە دەترسێت، بەئاکام ناگات!

باشە، دوای ناسینی ترس دیسان دەچینەوە سۆراغی شکست:

((هال ئەربن) دەرونزانی بەناوبانگ وانەکانی شکست بەم چەشنە بەیان دەکات:

***شکست وانەی خاکیبوون بەئێمە دەدات!**

*شكست ئێمه ڕوبەڕوی كێماسی وسنوردایەكانمان دەكاتەوە !

*شكست فێرمان دەكات كە پێداچونەوە بكەین بە كار وبیری خۆماندا !

*شكست فێرمان دەكات هەمیشە ناتوانین ئەوەی كە دەمانەوێت هەمانبێت !

*شكست فێرمان دەكات كە تەنانەت كاتێك كارەكانمان دروستە ئەنجامێكی باش بەدەست نایەت !

*شكست ئێمە لەسەرهێزی كەسێتی ڕادەهێنێت !

*شكست فێرمان دەكات كەپێویستە مكوڕبوونی زیاترمان هەبێت !

*شكست فێرمان دەكات كەدەتوانین لە شكست فێرببین وئەمەش بەنرخترین وانەیە !

(جۆزێف شوگرمەن) دەروونناسی ناسراو وهاوچەرخ دەڵێت:

ئەگەر ئامادەبیت شكست قبولّ بكەیت وخاڵێكی لێوەفێرببیت، ئەگەر حەزبكەیت شكست بە نیعمەتێك هەژماربكەیت، دەتوانیت بەگورترین وزەكانی سەركەوتن بخەیتە خزمەتی خۆتەوە !

(ئارنست هەنگوای) داهێنەری كتێبی خواحافیزی لە چەك دەڵێت:

دنیا هەموان تێكدەشكێنێت ! ودوای ئەو زۆر كەس هەر لەو خاڵە تێكشكاوانەدا بەهێزتردەبن ودنیا تێكدەشكێنن!

(جین ویستەر)پێی وایە كە دەتوانرێت لەشكستیشدا بەدوای قازانجدا بگەڕێیت ولەچوارچێوەی بەسەرهاتی صەدەفێكدا بەمجۆرە باس دەكات:

دەمەوێت چیرۆكی صەدەفێكتان بۆ بگێڕمەوە

كە رۆژێك سەیری كرد

زیخێك دزەی كردۆتە ناو قاوغەكەیەوە

ئەو تەنها وردە زیخێك بوو

بەلام صەدەف زۆر خەمباربوو

چونکە ئەم مەسەلەی بەشکستێك بۆ خۆی لەقەڵەم دەدا

چونکە صەدەفەکان هەرچەند زۆر سادەن

بەلام هەستیان هەیە

ئێستا، ئایا ئەو بۆ ئەم چارەنوسە تاڵە

کە دۆخێکی پەرێشانی لەم چەشنەی

بۆ خولقاندبوو

هاوار وزنای کرد؟

ئایا جنێوی بەهەموان دا؟

سکالآی کرد؟

ووتی: دەبوو دەریا پارێزگاری لێبکردایە؟

نەخێر، ئەو لەهەمان حاڵەتدا بەخۆی وت:

(ئەمێستا کە ناتوانم ئەو لەناوببەم

دەبێت هەوڵبدەم گەشەی پێبدەم

وبۆ قازانجی خۆم بەکاری بێنم

هەنوکە سالآنێك تێپەڕیوە

وئەو بە شێنەیی بە ئامانجەکەی گەیشتووە

وردە زیخەکە کە ئازاری دەدا

ئێستا بۆتە مرواریەکی قەشەنگ

بەنرخ ودرەوشاوە

ئایا سەیر نیە

ئەوەی صەدەف، دەیکات بە زیخێکی بێنرخ

ئایا ئەگەر ئێمە بمانەوێت

ناتوانین بەهەندێك لەوەی

دزە دەکەنە دەرونمانەوە

هەمان کاربکەین؟

(ئێچ _ستانلی جاو) نوسەر وبیریاری هاوچەرخ دەڵێت:

لەشکست مەترسن ومەخوازن کاتێکی زۆر بۆ پاساودانی بەفیڕۆبدەن، لەشکستەکانی خۆتان پەندوەربگرن وبچنە سەروەختی ئاستەنگی دواتر، شکستهێنان گرفت نیە، ئەگەر شکست نەخۆیت گەشەش ناکەیت!

و(هال ئەربن) شکست خواردن بەمجۆرە دەنوسێت:

شکست خواردن شەرم نیە!

بەڵکو ترسان ولەجێی خۆ نەبزوان مایەی شەرمەزاریە!

نوسەری بیر قوڵ(عەباسی فەرخی) لەبارەی شکستەوە دەڵێت: **زیاتر لەوەی کە ئەوانیتر بەفاکتەری شکستی خۆمان بزانین، بێ پلان بووین!**

(بنیامین باربەر)دەرونزانی بەناوبانگ لە شرۆڤەی شکستدا دەڵێت:

من دنیا بۆ دوو دەستە فێربوو و فێرنەبوو پۆلێن دەکەم:

کەسانێک هەن کە فێردەبن دەلاقەکانی بونیان لەئاست ئەوەی لەدەوروبەریان دەگوزەرێت ،کراوەیە

باش گوێ شل دەکەن ووانەکان دەبیستن!

کاتێك کارێکی گەمژانە ئەنجام دەدەن، چیتر دوبارەی ناکەنەوە

کاتێك کارێکی سەرکەوتووانە ئەنجام دەدەن

بەشێوەیەکی باشتر دوبارەی دەکەنەوە!

تاڵی شکست دەچەژن وپەندی لێوەردەگرن!

پرسیارێك کە دێتەگۆڕێ ئەمەیە کە،

ئایا تۆ سەرکەوتوویت یا دۆڕاو وسەرنەکەوتوو؟

پرسیارەکە ئەمەیە کە،

ئایا تۆ فێربوویەکیت یا فێرنەبوو؟

باشە، وادەزانم ئێستا وەك جاران پێناسەیەکی کلێشەیی وتاڵت لەمەڕ شکست نیە چونکە لە ئێستادا زانیمان کە چەمك وماهیەتی شکست چیە، ئێستا جارێکیتر سەیری هێلکاریەکە بکە ویگەڕێرەوە بۆ بەشی لێنەبوردن، پاشان ئاوێنەکە لەبەرامبەر خۆت دابنێ وهاواربکە:

((.....))گیانکەم زۆرم خۆش دەوێیت!

ئەمێستا کە لەخۆت خۆش بوویت دەتوانی لەوانی تریش ببوریت!

خاڵێکی گرنگ: یەکێك لە گرفتەکانی ئێمە لە ژیاندا ئەمەیە کە قوڵی چەمك وزاراوەکانمان باش دەرك نەکردووە ونازانین.

رێك هەروەك منداڵێك کە لەژوورێکی تاریك دەترسێت.

ئەگەر لەپەسا پێی بڵێین: مرۆڤ نابێت بترسێت! زور کە ترسی نیە وشتانێکی لەمجۆرە، بێگومان هەستکردن بەترس لە ناخی منداڵەکەدا سەرباری ئەوەی ناچێتە دەرەوە بەڵکو تا کۆتایی تەمەنی لەگەڵی دەمێنێتەوە

ڕەنگە منیش وئێوەش، هەستێکی لەم جۆرەمان ئەزمون کردبێت بەلام باوك یادایکێکی دانا کاتێك ترس لە چاوی منداڵەکەیاندا دەبینن بە ئارامی پێی دەڵێن: دەزانم کە دەترسیت! منیش کە لەتەمەنی تۆدا بووم دەترسام!

ئێستا وەرە بڕۆین بۆ هۆدەکە تا بزانین چی تێدایە پاشان منداڵەکە ببەرە هۆدە تاریکەکە وگڵۆپەکە هەڵبکە وبەئارامی پێی بڵێن: بینیت ئازیزام هیچی تێدانیە وبەم پێیە منداڵەکە فێردەبێت کە لەتاریکی هەڵنەیەت بەڵکو پەلاماری بدات وبچێتە ناویەوە!

زۆرتر ئێمەش لەژیاندا بەهۆی نائاگایی یەوە توشی ناکارایی دەبین بۆ نمونە وەختێك لە کارێکدا شکست دێنین خۆمان بەبێ توانا دەزانین وپێمان ناخۆشە

باسی بکەین کەواتە هەوڵدەدەین لەچاوی دەورو‌بەرەکەمانی بشارینەوە ونازانین،

هەرشتێك کە بیشاریتەوە، ڕۆژێك دەبێتە مایەی ئازاری تۆ!

لەئاکامدا ڕۆژانە گرفتی نوێتر بۆخۆمان خۆش دەکەین کەواتە دەگەینە ئەو ئەنجامە کە پێویستە بەباشی لە خود ودەرونی هەر زاراوەیەك تێبگەین ودەرکی بکەین یەکێك لەو زاراوانەش(ئازایەتی)ە.

چەند پرسیارێك: ئێوە چ پێناسەیەکتان بۆ ئازایەتی هەیە؟

....

ئایا خۆت بە مرۆڤێکی ئازا دەزانیت؟

....

ئەوی سەیرە کە لەسەرەتای منداڵیەوە بە(هەڵە)پێمان دەڵێن:

((مرۆڤی ئازا کە ناترسێت!))

لەئاکامدا ناچاردەبین لە ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ کێشەکاندا کە بێگومان جاروبار ترس دەخەنە دڵی ئێمەوە، بەشێوەیەکی درۆینە، خۆمان بە ئازا نیشان بدەین!

باشە، ئەنجامەکەشی ڕونە، هەڵە لەدوای هەڵە!

وەلێ ئەگەر فێربین: ئازایەتی واتە بترسە، بلەرزە، بەڵام هەنگاوێك بۆ پێشەوە بنێ!

ئێستا تێبینی دەکەیت، چۆن چەمکەکان لە زەینی ئێمەدا دەگۆڕدرێن ولە ئەنجامدا کاردانەوەی ئێمەش لە ڕوبەڕوبونەوەی کێشە وگرفتەکاندا گۆڕانی بەسەردا دێت!

وچەند ڕێگە لە ڕودانی هەڵەکانی دواترمان دەگرێت!

بۆ نمونە، ئەگەر بزانین جیاوازی نێوان ئازا وترسنۆك چیە؟

((مارك توین) ئازایەتی لەبەرامبەر ترس دادەنێت ودەڵێت:

ترسێك لەکاتی خۆیدا لە دە مۆچیاری باش بۆ مرۆڤ بەنرخترە!

و(ماری کۆری) ڕوانینێکی قوڵی بۆ ترس هەیە ودەڵێت:

بریار نیە لە ژیاندا لە شتێك بترسین!

هەموو شتێك بۆ ئەوەیە کە لێی تێبگەین ودەرکی بکەین!

بەڵام(ناوا یۆسانگ) ترس وئازایەتی بە باران وهەتاو دەچوێنێت ودەڵێت:

بۆ دروستبوونی پەلکە زێرینەیەك، هەم باران پێویستە وهەم خۆر!

و(جك هێربرت) دەروونناسی ئەمریکی ترس بەفاکتەری چەقبەستوویی دەزانێت وترسنۆکەکان بە عارەبانەی دەستی دەچوێنێت ودەڵێت:

هەندێك لە ئێمە، لەترسی ڕوبەڕوبونەوەی ئایندە وەك مەکینەی درومانی دەستیمان لێدێت تەنها ئەوکاتەی پەستانمان بخەنە سەر سودبەخش دەبین ودەگۆڕدرێین.

و(گریس هایر) نوسەر وبیریاری هاوچەرخ پنتی بەرامبەر ترس، واتە ئازایەتی بە ڕیسك کردن دەزانیت و دەڵێت:

کەشتی لەبەندەردا لەزریان پارێزراوە، بەڵام کەشتیەکانیان بۆ ئەم مەبەستە دروست نەکردووە!

((ڕۆڤی ئازا دەرفەت دەئافەرێنێت))

مرۆڤی ترسنۆك بەدیار دەرفەتەوە دادەنیشێت!

پێغەمبەری سەردار(د.خ) ئازایەتی لەخۆڕاگریدا دەبینێت ودەفەرموێت:

باوەڕدار وەك شاخ دامەزراوە!

(جان کوینسی ئادامز) دەرونزانی بەناوبانگی ئەمریکی بڕوای وایە:

بەرلەوەی ئاریشەکان لەناوبچن ودیارنەمێنن، ئازایەتی ولێبڕان ومکوڕبوون کاریگەری موعجیزە ئاسایان هەیە!

و(خواجە عەبدوڵڵای ئەنساری) عاریفی گەورە دەڵێت:

پەلەبکە! مەترسە!

دلێری بنوێنە ومادام بەڕاستی لێبڕاویت

گشت دژواریەکان بۆتۆ هەموار دەبێت

حەزرەت عەلی دەڵێت:

مرۆڤی ئازا یەك جار دەمرێت ومرۆڤی ترسنۆك هەموو رۆژێك!

باشە ئێستا تێدەگەین کە پێویستە تێگەیشتنێکی دروستمان لەمەڕ چەمکە سەرەکیەکانی وەك: زانست_ ئیمان _ هێز_ ئەقڵ_ ئەفراندن_ ئارامش_ شادی_ عەشق_ هیوا_ ئاوات_ تەنیایی_ شکست و...هەبێت.

هەنوکە بەکورتی ڕاڤەی هەریەك لەم چەمکانە لە ڕوانەگەی دەرونزانی وپراکتیکیەوە دەکەین، جوان سەرنجبدەن:

*زانست: توێشوی پێویست بۆ گەشتی ژیان دەخاتە بەردەستتان.

*ئیمان: توانای خۆراگری لەبەرامبەر ترس ونائومێدی وشکست بە ئێوە دەبەخشێت.

*میهرەبانی: یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو ئەوانیتر بەو شێوەیەی کەهەن وسەرباری بوونی ئەو جیاوازیانەی لەگەڵ ئێوە هەیانە، قبوڵ بکەن.

*ئەقڵ: ڕێنوێنی ئێوە دەکات تاوەکو لەو زانستەی کەفێربوون بەباشترین شێوە بۆ کەشفی وجودی خۆتان کەڵك وەربگرن.

*هێز: یارمەتیتان دەدات کە دوای شکست دیسان هەستنەوە.

*ئەفراندن: کۆمەکی ئێوە دەکات تاوەکو لایەنە نەناسراو وشاراوەکانی بوونی خۆتان گەشەپێبدەن وبەرهەمداری بکەن.

*ئارامش: یارمەتی ئێوە دەدات بەسەرخۆتاندا زاڵبن.

*شادی: ئێوە لەگەشتی ژیاندا، خەندان، سوکەڵە وسەرشار لەشادومانی دەهێڵێتەوە.

*ئەوین: ڕێنمای هەمیشەیی ئێوەیە بۆ گەیشتن بە ترۆپکی دەرك کردن وئاوەز وئاگایی کە تەنها، مرۆڤ توانای بەدیهێنانی ئەمانەی هەیە.

***هیوا:** ئاسانسوارێکی نەرم وئارامە، ئەودەمەی کە قاچەکانتان توانای ڕۆشتنیان نامێنێت.

***ئاوات:** سەرەتا ودەسپێك وئەنگێزەی کارێکە کە ئێوە دەخاتە جوڵە ولڤین .

***تەنیایی:** کۆمەکی ئێوە دەکات کە لەبێدەنگی دا، سەرەتا لەگەڵ خود وپاشان لەگەڵ خالیقی بوون بکەونە گفتوگۆ.

***شکست:** کۆمەکی ئێوە دەکات کە خاڵە لاوازەکانی خۆتان بناسن ودیسان خۆتان هەڵبسەنگێنن.

ئەمێستا کە لە چەمك ومانای ژمارەیەك لە زاراوەکان تێگەیشتیت، دەچینە سەر هەڵسەنگاندنێکی کورت لەمەڕخود:

خەسڵەتە خراپەکانی ئێوە:

تووڕەیی_ تۆڵە_پەلەکاری_ کەللەڕەقی_ خۆپەرستی_ کەم ئەقڵی_ خۆبەزلزانین_ترس_ خۆنواندن_ درۆکردن_بێ پلانی_ دڵپیسی_پێشداوەری_ ڕق و...! ڕەنگە خۆشتان ژمارەیەکی تری بخەنەسەر.

تکایە هەوڵبدەن بە تێپەڕبوونی کات هەریەك لە ئەنگیەکانی خود کاڵبکەنەوە وپاشان بیانسڕنەوە وئەم خەسڵەتانەی خوارەوە بخەنە شوێنیان.

خەسڵەتە باشەکانی ئێوە:

دامەزارو_ بەهێز_ تامەزرۆ_ خۆڕاگر_ بەڕێوەبەر_ بەشەوق_ داهێنەر_شێلگیر_بیرکەرەوە_ ئازا_ بەگوڕ_ بیرکردنەوەی ئەرێنی_نەشکەستەیی_ جێگیر_ خۆش ئەخلاق_ متمانە بەخۆ_ بەخشندە و...

تکایە خۆشتان چەند خەسڵەتێکی بۆ زیاد بکەن.

بەڵام لەبارەی لێبوردنەوە بابەتێکی جوان ببیستن:

زۆر سەیرە !

تا نەخۆش نەکەویت کەس گوڵت بۆ نامێنێت.

تا نەگریت کەس دڵنەوایت ناکات.

تا هاوار نەکەیت کەس نایە بەهاناتەوە.

تالەدەمی ڕۆشتن نەبیت کەس سەردانت ناکات.

وتا کاتێك نەمریت کەس لێت نابورێت!

بگەڕێینەوە بۆ سەرباسەکەی خۆمان، تا گەیشتینە ئەوەی کاتێك لە خۆمان دەبورین بێگومان دەتوانین لەئەوانیتریش ببورین، ئەودەمەیە کە هەستی خۆبەکەمزانین لەرۆحی ناسکی ئێمە چۆتە دەرەوە وباوەڕی نەرێنی ئێمە دەگۆڕدرێت بۆ باوەڕی ئەرێنی.

ئێستاجارێکیتر بگەڕێنەوە بۆ هێڵکاریەکە ولەبەشی(خود باوەڕی)بارگەی لێبخەن، نەختێك تەرکیز بکەن، دەبینن کە هەستێکی خۆش رۆحتانی تەژی کردووە، ئەمێستا دەتوانیت پێ بنێیتە ناو ماڵی باوەڕی ئەرێنی لەمەڕ خود وبەبۆن وبەرامەی حزوری بەختەوەری سواری ئەسپی سپی سەرکەوتن وبەدوندی سەوزی شکۆی دەرونی دەگەیت وپاشان بە متمانە بەخۆبونێکی تەواو وکامڵەوە سواری هەورە پەمەییەکانی بەختەوەری دەبیت ولە ترۆپکی ئاسماندا گەواڵە هەورێکی سپیت هەڵگرتووە لەسر سینەی شینباوی ئارامی ئاسماندا دەنوسیت:

بهێڵە مرۆڤەکان بزانن

دەکرێت بێهودە نەڕژێیت

دەکرێت ببیتە خۆر وبدرەوشێیتەوە

دەکرێت ئاسمان ڕاموسیت!

وئێمەش سەوزترین رۆژ وچرکەساتەکانت بۆ دەخوازین!

باشە، هەنوکە چوار پایە سەرەکیەکەی سەرکەوتن کە:

*وێنەی زەینی! * دەستەواژە دوپاتکراوەکان!

*چاکراکان! * متمانەبەخۆبوون!

لەخۆدەگرێت، زانی، دەچینە سۆراغی سەركەوتن....

پرسیاری سەرەكی ئەمەیە:

سەركەوتن مانای چیە؟ وئێمە چۆن سەردەكەوین؟

بەڵام بەرلەوە ئاورێك لە پوختەی بابەتەكان دەدەینەوە......

***پوختەی بابەتەكان:**

_متمانەبەخۆ، بناغە وبنەڕەتی سەركەوتنە لەژیاندا!

_بۆ گۆرینی متمانەبەخۆیی لەلاوازەوە بۆ بەهێز دەبێت كۆشش وراهێنانی زۆر بكەیت وبابەتەكانی پێشوو بۆ چەندین جار بخوێننەوە وپراكتیزەیان بكەن!

_بەهەڵەدا مەچۆ! غرور لەگەڵ خۆبەزلزانین جیاوازیەكی زۆری هەیە!

غرور واتە خۆت بەهەر پۆخڵیەكەوە ئالودە نەكەیت!

بەڵام خۆبەزلزانین واتە پێویستی سەلماندنی بانتربوونی خود لەچاو ئەوانیتر!

_لەبیرت نەچێت: خەڵك لەیەك شتدا هاوبەشن، جیاوازی!

_پەیوەندی ناسك واتە بەجێهێشتنی بەشێكی بوونی خۆت لە كەسێكی تردا!

_خۆت بەهەمان شێوە كە هەیت قبوڵ بكە واتە نەڵێیت، ئەگەر كارەكەم سەری بگرتایە! ئەگەر قەرزار نەبم! و..

_لەبیرت نەچێت دوێنێ‌كانی ئەمڕۆ، براوەكانی سبەینێن!

_باشتروایە مرۆڤێكی ناڕازی بیت تا بەرازێكی ڕازی!

_باشترە سوقراتێكی نارازی بیت تا گەمژەیەكی ڕازی!

86400_چركە بەخششێكە كە خوداوەند رۆژانە بەتۆی بەخشیوە هەوڵبدە ئەوپەڕی سودی لێوەربگریت!

_نەختێك بیركەرەوە، شكسبیر، شەریعەتی، مەسعود محمد،مستەفا زەڵمی، پاستور، ئەنیشتاین، ومەولەوی ڕێژەی كاتژمێرەكانی ژیانیان وەك ئێمە بوو بەڵام ئەوان لەگشت چركەساتەكانی ژیانی خۆیان كەڵكیان وەرگرت و ئێمە...!؟

_لەبیرت بێت:سەردەمێك ئێمە كات زایە دەكەین وسەردەمێكی تر كات ئێمە زایە دەكات!

_یەكێك لە خراپترین بەكارهێنانەكانی ئێمە بۆ كات، ئەنجامدانی كارێكە بەشێوەیەكی زۆرباش كە هەرگیز پێویستی بەئەنجامدان نیە!

_مرۆڤەكان نە خراپن ونەچاك!

بەڵكو هەركامیان پەیامێكیان هەیە ومەسیجێك بۆ من وتۆ!

_گیانلەبەران هەم، ڕق لە هاوڕەگەزەكانی خۆیان هەڵناگرن چونكە هەرچەند گیانلەبەرن بەلام ئاسەوارە وێرانكەرەكانی كینە دەزانن! ئەی تۆ چۆن؟

_لەبیرت بێت: كاتێك بەپەنجەی شایەت ڕەخنە لەكەسێك دەگریت سەیری چوار پەنجەكەی تری خۆت بكە كە خۆتیان كردۆتە ئامانج!

_هیچ شتێك! هیچ شتێك! بەڕێكەوت نیە!

_هەموو شتێك لەسەر ڕێچكەیەكی ئامانجدار وحەكیمانە قەراری گرتووە!

_باش بیربكەرەوە، لەپشت هەر ئازارێكەوە، وانەیەك شاراوەیە!

_ئەگەر بڕیار بوایە كەس هەڵەنەكات هەرگیز دنیا پێشكەوتنی بەخۆوە نەدەبینی!

_ئەگەر بڕیاربوایە زانایان وداهێنەران لەسەر هەر هەڵە وشكستێكی خۆیان تەمێ بكرێن سكەوات دەبوو هەموو تەمەنی خۆیان فەلاقەیان نۆشی گیان بكردایە!

_وەك دراوێكی كاغەزیە! ئەگەر ڕوداو وپێشهاتەكان چرچ ولۆچی بكەن، خاك ئالودەی بكات وبیدات بەزەویدا هیچ لەنرخەكەی كەم نابێتەوە!

_شكست واتە٩ جاربكەوە سەر زەوی و ١٠ جار هەستەرەوە!

_ئەگەر گرۆیەك ئەخلاقی تۆیان پەسەند نەكرد گرۆكە بەجێمەهێڵە، خۆت بەجێبێڵە!

_زۆر بەدوای گروپێكی لاڵدا گەڕام، فێربووم كە دەشێت كەڕ بم!

_بۆ تەمەێکردنی ئەوانیتر فرەتر دەست بەچەکێن تاوەکو دەستخۆشی لێکردنیان!
_هەرگیز بەهەڵە متمانە بەخۆبوون لەگەڵ چاوقایمی وبێئەدەبی دا تێکەڵ مەکە!
_دەبێت چاوانمان بشۆین، دەبێت جۆرێکی تر بڕوانین، واتە زاراوە سەرەکیەکان دوبارە بخوێنەوەو لێیان تێبگە!
_نیگەرانی لەدەستدانی باوەڕ بەخوا مەبە، نیگەرانی لەدەستدانی باوەڕ بەخۆت بە!
_تکایە لە جیاوازی نێوان وریایی بەخەرجدان وترس تێبگە،
یەدەگ و وریایی واتە دوربینی وبیرکردنەوە لەسەرەنجامی کار لەسەر زەمینەی ئەقڵی بەکۆمەڵ واتە راوێژکردن بە دانایان!
ترس واتە مەسەلە بچوکەکان گەورەکردن ولەترسی ڕوداوگەلێك کە هێشتا نەقەوماون گیانت بکەوێتە لەرزە!
_هەڵۆکان لەمێژوودا ومەڕەکان بەکات دەمرن! تۆکامیانیت!
_لەبیرت بێت: فێربوونی بەردەوام، کەمترین شتێکە کە بۆ سەرکەوتن لەهەر بوارێکدا ئاتاجمان پێیەتی!
_لەکەوتن مەترسە، لەکەوتنە سەرزەوی بترسە، لەکەوتنە سەرزەوی مەترسە، لەهەڵنەستانەوە بترسە!
_گژوگیاکان یا گەشەدەکەن یا دەژاکێن و وشك دەبن ئێمەش وەك گیاکانین!

***کاکڵەی باس:**

متمانەبەخۆبوون، گرنگترین ویەکەمین پلیکانەی سەرکەوتنە، ئەگەر لەهەڵەکانی خۆمان فێربین، هەستین و نائومێد نەبین، متمانەبەخۆبوون یارو یاوەرمان دەبێت ئەگەر لەگەڵ خۆماندا راستگۆبین، خۆمان خۆش بوێت ونرخێکی گران بۆ خۆمان دابنێین وئەگەر مەغروربین نەك خۆبەزلزان!

متمانەبـەخۆبوون یارویاوەرمـان دەبێـت ئەگـەر بـاوەڕێكی ئـەرێنیمان بـەخۆمان هەبێت، ئەگەر لەخۆمان ببورین،

ئەگەر شكست بەدواكـەوتنی سـەركەوتن بـزانین، ئەگـەر پـەند لەهەڵـەی ئـەوانیتر وەربگرین وبزانین كە ناكامی

بەڵگەی ناكارایی نیە.

متمانەبەخۆبوون یارویاوەرمان دەبێت ئەگەر لەدوژمنەكانی خۆمان ببورین، ئەگەر بەبێ بیانو خۆشەویستی ببەخشینەوە وبۆ نەیارەكانمان نزابكەین.

متمانەبەخۆبوون یارویاوەرمـان دەبێـت ئەگـەر كۆشـش وتـەوەكول وتەسـلیمبوون بكەینە مەشخەڵی ڕێی خۆمان وهەوڵدانی بەردەوام بكەینە نەریتی خۆمان.

متمانەبخۆبوون، راستگۆترین وڕاستترین، میهرەبانترین ودانـاترین بەشـی وجـودی ئێمەیە.

متمانەبەخۆبوون زەینی رۆشنگەری ئێوەیە، ئەو دڵی ئێوە لێورێژ دەكات لە هیـوا وئاوات.

متمانەبەخۆبوون بانگەوازێكە ئێوە هاندەدات بۆ كەڵك وەرگرتن لە دەرفەتەكان.

متمانەبـەخۆبوون، هێزێكـە كـە ئێـوە دوای كەوتنـە سـەرزەوی هەڵدەسـتێنێتەوە وبوێری دوبارە قەڵەمبازتان پێ دەبەخشێت.

متمانەبەخۆبوون، ئافەرێنەرە وئافەرێنی سەرەنجامی كارە باشەكانی ئێوە.

متمانەبـەخۆبوون چـاوانەی راسـتەقینەی هێـز، هەوڵـدان، بیركردنـەوەی ئـەرێنی وبەختەوەریە.

متمانەبـەخۆبوون، بەشـێكە لـەوجودی ئێـوە كـە ڕونـاكی ئێـوە بـۆ دنیـا دەدرەوشێنێتەوە.

متمانەبەخۆبوون،خودی راستەقینەی ئێوەیە !

ومتمانەبەخۆبوون یارویاوەرمان دەبێت ئەگەر ئازا وبەئاگابین وبزانین:

لەهەرجێیەك ڕق هەیە، خۆشەویستیش هەیە !

لەهەرجێیەك ترس هەیە، ئازایەتیش هەیە !

لەهەرجێیەك توڕەیی هەیە، میهرەبانیش هەیە !

لەهەرجێیەك زەحمەت هەیە، شادومانیش هەیە !

لەهەرجێیەك هەوڵدان هەیە، سەرکەوتنیش هەیە !

پاری چوارەم

((سەرکەوتن چیە؟ سەرکەوتوو کێیە؟))

لە ڕێڕەوی پەلکەزێڕینەیەکدا هەنگاوبنێ

لەڕێڕەوی ئاوازێکدا هەنگاوبنێ

وهەموو شتێك سەبارەت بەتۆ جوان دەبێت

بۆ هاتنە دەرەوە لەهەر غوبارێك

لەئاقاری پەلکە زێڕینەیەك ڕێگایەك بوونی هەیە

بەڵام لەیادت بێت:

بۆ دروستکردنی پەلکە زێڕینەیەك

هەم خۆر پێویستە وهەم باران (ناوایوسانگ)

بەرلەقسەکردن دەربارەی سەرکەوتن پرسیارێکم لە ئێوە هەیە:

ئەگەر تۆ سەرۆکی ڕێکخراوێك بیت پێتۆخشە کارمەندەکانت، شیك وڕێك پۆش، خوێندەوار خۆش ڕەفتار ودەوڵەمەند وخۆشگوزەرانبن یا پێت باشترە بەڕواڵەتێکی پیس وپۆخڵ لەگەڵ هەژاری مەعنەوی ومادی وشپرز وشێواوبن؟

بێگومـــان لەوەڵامــدا دەڵێیــت: کارمەنــدانێکی بەڕواڵــەت شــیکپۆش وڕازاوە وخوێندەوارم دەوێت، باشە، ئێستا خۆتان بخەنە جێی خودا!

وادەزانیت خودا کە فەرمویەتی:

((من جوانم وشەیدای جوانیم))

حەزدەکات بەندەکەی چۆن بێت؟

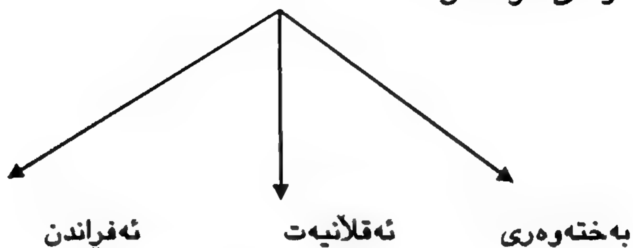
بۆ تێگەیشتن لەم مەسەلە گرنگە سەرنج بخەرە سەر ئەم هێڵکاریانەی خوارەوە:

خاڵێکی گرنگ پێنج هێڵکاریەکەی خوارەوە، پوختەی دەیان بەرگ کتێبن، کەواتە لەسەر هەریەك لە هێڵکاریەکان هەڵوەستە وتێڕامان وقوڵبونەوەی زۆرت هەبێت!

(هێڵکاری ١)

ئامانجی بوون وخەڵقی مرۆڤ نیشان دەدات :

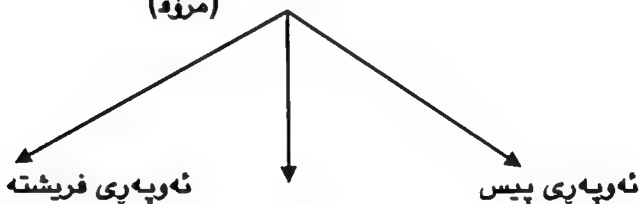
کردەی خوڵقاندن



(هێڵکاری٢)

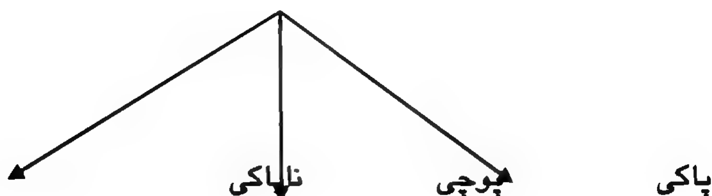
مرۆڤێك کە لەنێوان دوو ناکۆتا، حەیران وسەرگەردان تیاماوە:

(مرۆڤ)



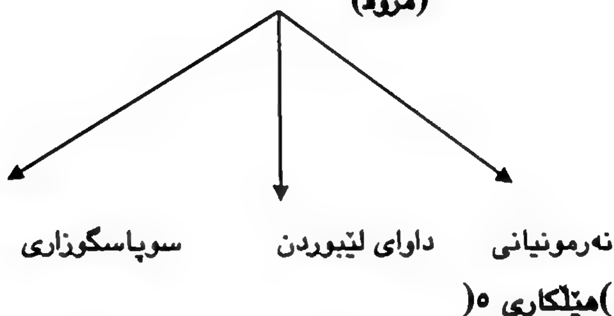
(هێڵکاری٣)

لەسەر سێ ڕێیانێکی مەترسیدار، بەحەپەساویەوە پەنجەی تێفکرین بەددانی حیرەت دەگەزێت:



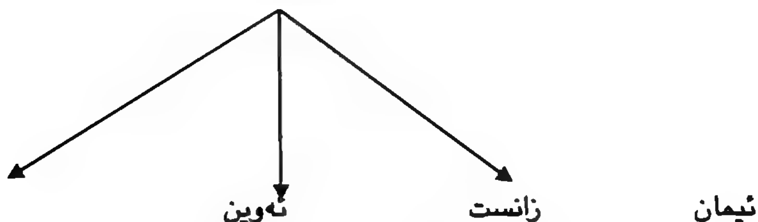
(هێلكاری ٤)

لەپێناو بونیاتنانی ژیانێك لەسەر زەمینەی سێ فێركاری گرنگ:



)هێلكاری ٥(

ئەودەمە ژیانی خۆی لەسەر سێ پایەی گرنگ وبنەڕەتی بنیات دەنێت:



پێشنیار دەكەم، جارێكیتر هێڵكاریەكان كە كاكڵەی سەدان توێژینەوەی زانستی ودەرونزانیە بخوێننەوە تاوەكو بەشێوەیەكی ورد وقوڵ تێبگەن! كەواتە، ئێستا

دەزانین كه ئامانج لـه خـەلقی مـرۆڤ چـی بـووه وخوداوەنـد بەندەگـەلێكی خـۆش دەوێت كه دورین لەهەر جۆره هەژاریـەكی مـادی مەعنـەوی وبەڕواڵـەت و نـاخێكی شیك ورازاوه وشایسته، ژیان لەگەڵ یەكەمین ئامانجی بـوون واتـه:(بەختـەوەری) بەسەریبەن ولەسـەر زەمینەی(ئەقلانیـەت) بـەقۆناغی(ئەفراندن) و لـەكۆتایی دا، بەترۆپكی دوندی(سەركەوتن) بگەن!

بەلام پرسیارێك: چ پەیوەندیەك لەنێوان سەركەوتن وعەشق وساماندا هەیه؟

وەلامەكەی لەم چیرۆكەی خوارەوەدا بخوێننەوه:

(چیرۆكی عەشق وعەشق وعەشق)

رۆژێـك سـێ پیـاوی بەسالاچـوو تەقـەیان دا لـەدەرگای ماڵێـك وژنێـك دەرگـای لێكردنەوه، سێ پیرەپیاوەكه به ژنەكەیان وت((ئێمه برسیمانه))

ژنكه وتی: من ئێوه ناناسم!

یەكێك له پیاوەكان كه ڕیشێكی سپی درێژتری هەبوو هاته پێشـەوه ووتـی: نـاوی ئەم هاوڕێیەی من(سامان)ه، ئەویتر ناوی(سەركەوتن)ه ومنیش ناوم(عەشق)ه!

ژنه ساتێك گەڕایەوه وبەسەرهاتەكەی بۆ مێردەكەی گێڕایەوه:

هاوسـەری ژنەكـه وتـی: سـەرەتا فـەرموو لـه سـامان بكـه بابێتـه ژورەوه تـاوەكو دەوڵەمەندبین!

ژن وتی: بۆچی یەكەمجار سەركەوتن بانگهێشت نەكەین؟

كچەكەیان كه تەماشای ئەم دیمەنـەی دەكـرد وتـی: سـەرەتا باعەشـق بانگهێشـت بكەین تاوەكو ماڵەكەمان پڕبێت له عەشق وخۆشەویستی!

ژن ومێردەكه ڕەزامەندیان دەربڕی وژنه گەڕایەوه دەمی دەرگاكه ووتی: ئێوه كـ ناوتان(عەشق)ه فەرموون وەرنه ژورەوه.

((عەشق)) بەرەوقاپی ماڵەكه هات وسـامان وسـەركەوتنیش بـەدوای ئـەودا هـاتن.

ژنەكه به حیرەتەوه پرسیاری كرد: ئێوه بۆچی دێن؟

پیاوە بەساڵاچووەکان پێکەوە وتیان:ئەگەر ئێوە سامان یا سەرکەوتنتان بانگهێشت بکردایە، ئەوانیتر نەدەهاتن بەڵام لەهەرجێیەك عەشق هەبێت، سامان وسەرکەوتنیش هەیە!

باشە، ئێستا ئێوەدەزانن کە چیتان دەوێت وبۆچی دەتانەوێت؟

لەبیرتان نەچێت: ((بۆچی)) لەمرۆڤدا ئەنگێزە وخولیا دروست دەکات!

((نیتشە)) دەڵێت: کەسێك کە بۆچیەکی بۆ ژیانکردن هەبێت لەگەڵ هەموو بەچشێوەیەکدا هەڵدەکات!

باشە، دەگەڕێینەوە بۆ پرسیاری پێشوو: سەرکەوتن چیە؟سەرکەوتوو کێیە؟

بەڵام پێش ئەوە چیرۆکی ڕاستەقینەی گەنجێك کە سەرکەوت...!

باشتر وایە پێکەوە گوێ بۆ قسەکانی ڕادێرین:

((بەسەرهاتی من وکتێبی سەرکەوتن))

بۆئەوەی بە جێیەك نەگەن، شوێنکەوتەی ئەوانیتربن!

(کارن هۆرنای)

نازانم، ماوەیەك بوو وەڕس وقەڵس بووم.

لەوانەکانم دواکەوتبووم وهیچ تاقەتم نەبوو، لەگەڵ ئەیاد وفریاد وفەرهاد، بەردەوام دەرۆشتین بۆ گازینۆ، بەڵام زۆر دڵگران وزویربووم لەهەموو شتێك، هەموو شتێك...

خەریك بوو بیرم دەکردەوە کە تازە ئەمساڵ واخەریکە پۆلی دوانزە دەبڕم، دواتریش دەبێت ساڵێك وانە بخوێنم بۆ چونە زانکۆ! تازە ئەگەر وەریش بگیرێم! دواتر پێویستە چوار ساڵی تر بخوێنم وسەرەنجامەکەی وەك(فەرشاد) کە دووساڵە باکالۆریۆسی وەرگرتووە وبێکار دەخولێتەوە!

بەکورتی وەزعم زۆر شڕبوو، بێهیوایی ودڵساردی دەستی خستبووە بینم! رۆژە خۆڵەمێشیەکانی هەفتەم بەمجۆرە بەسەردەبرد، لەهەمووی خراپتر عەسرانی

هەینی بوو کە دەتوت داروپەردوی دەیان تەوالێتیان بەسەرما تەپاندووە! تاقەتی گازینۆ ڕۆشتنم لەگەڵ هاوڕێکانمدا نەبوو! تاچەند برۆین بۆ گازینۆ؟! چەندە بۆ یەکتری SMSی لەوجۆرانە بنێرین؟ یەك دوجاریش لە میوانیەکدا لەو حەبانەم خوارد، بەلأم پاشان لەترسی باوکم وازم لێهێنا،ڕۆژێك کەلەگەڵ هاوڕێکانمدا هەروا لەناو شەقامەکاندا دەخولاینەوە بەبەردەم کتێبخانەیەکدا تێپەڕین کە ئەیاد وتی: فەرزاد کتێبێك هاتووە بێگومان دەبێت بیخوێنیتەوە! نازانی چەند بەپێزە!؟

بەبێ مەیلیەکەوە وتم: ناوی چیە؟

فەرشاد وتی:چۆن لە ٤٠ ڕۆژدا دەبیتە ملیۆنێر؟

من بە ناباوەڕیەوە وتم: برۆ کاکە!

ئەیاد وفریاد بەزۆر پەلیان گرتم وبردمیانە ناو کتێب فرۆشیەکە!

ئەیاد وتی: ئێستا کتێبەکان تەماشاکە خۆ زەرەر ناکەی؟

لە کتێب فرۆشیەکەدا چاوم بەناونیشانی کتێبەکان کەوت:

* بەشەوێك پارەداربە! * ٢١ هەنگاو تا بوون بە ملیۆنێر!

* چۆن ببیتە ملیۆنێر! * پارەداربوون بە ٧ هەنگاو!

* دەوڵەمەندبوون لە ١٤ ڕۆژدا! * سەرکەوتن لە شەوێکدا!

*دەرونناسی دەوڵەمەندبوون! * سەرکەوتن تەنها لە ٧ ڕۆژدا!

*چاو ودڵ بکەوە تا پارە ببینیت! * بخوێنەوەو پارەداربە!

*پارەداربوون لە ٣ ڕۆژدا! * ٢١ هەنگاو تا دەوڵەمەندبوون!

7 *هەنگاو بۆ بوون بەملیۆنێر! * پارەدار بوون لە نیوەشەوێکدا!

پارەداربن لە...خوایەگیان سەرم گێژبوو!

چەندە دەرونزانانی خۆرئاوایی سەبارەت بە پارە قسەیان کردووە وەك بڵێیت زانیویانە من زۆر پێویستم بەپارە هەیە!

دواجار هەمان ئەو کتێبەم کڕی کە ئەیاد وفریاد وتبویان.

((چۆن لە ٤٠ ڕۆژدا ببینە ملیۆنێر؟))

نوسەرەکەی ناوی(پۆلی تامی) بوو یا شتێکی لەم چەشنە، وێنەکەشیان خستبووە سەر کتێبەکە کە پێدەکەنی وسەرحاڵ بوو، ئەودەمە نەمزانی بەچی پێدەکەنێت؟!

زەردەخەنەکەی بەجۆرێك بوو دەتووت ڕیکلام بۆ مەعجونی دەمودان دەکات!

بەخۆم وت: هەرئەمەی کە ئەورووپیە کارەکەی دروستە!

شەو، دوای شیوخواردن لەسەر سیستەمەکەم راکشام ودەستم کرد بەخوێندنەوەی کتێبەکە...

بەیانی هەر نەمزانی کە دوێ شەو چۆن بەلادا هاتبووم.

هەمووی خەونی ئاڵتونیم دەبینی! کتێبێکی سەیرە! لامەزەوە!

بۆ بەیانیەکەی هاوڕێکانم وتیان: برادەرێك هەیە سیمیناری خۆڕایی هەیە!

تاقەتت هەیە برۆین؟ سەبارەت بە دەوڵەمەندبوون قسە دەکات!

ئێمەش وتمان: واتە هەموو ئەمانە وەك من دەیانەوێت پارەدارین؟

بەدەنگی موزیکی پاپ سیمینارەکە دەستی پێکرد وکابرایەك کە لێوەکانی تابناگوێی کشابوون، بەچەند جوڵەیەکی زێدەبار پەڕیە سەر شانۆ، وەك قۆشمەچیە ئەمریکیەکان بوو!

چووە پشتی مایکەکەو وتی: سەرەتا پێکەوە پێبکەنین!

هەمووومان دەستمان کرد بە پێکەنین وچەپڵەلێدان!

زۆر خۆش بوو! بەدڵم بوو!

ئەویش قسەکانی ناو کتێبەکەی دەکرد، وەك بڵێیت هەمووی ئەزبەر کردبوو!

بەردەوام پێدەکەنی ودەیوت: ئەی گەورەکان! ئەی سەرکەوتووەکان!

خەونەکانتان نزیکە! تەنها باوەڕ بەخۆتان بکەن!

منیش ڕۆژێك هەژار بووم بەڵام لە نیوەشەوێکدا باوەڕم بەخۆم کرد وخەونەکانم بە نەستم سپارد وئەویش منی پەیوەستکرد بە ناوەندی کاکێشانەکانەوە وبەکورتی ئێستا سواری ترومبێلی لیمۆزین دەبم!

باوەڕت بەخۆت هەبێت!... باوەڕت بەخۆت هەبێت!... تۆ باشترینی!

تۆ باڵاترینی!... تۆ دەتوانیت!.... تۆ سوڵتانی!

ئامادەبوانیش لەپەسا چەپڵەیان لێدەدا ولەخۆشیانا دەمیان نەدەهاتەوە یەك!

پاشان وتی: (هەرکەسێك دەخوازێت لەماوەی چل ڕۆژدا ملیۆنێر نا، ببێتە ملیاردێر، سەرەتا سی دی یەکەی من بکڕێت وپاشان لە سیمینارەکانمدا ناوی خۆی تۆماربکات!)

شانەخرپێیەك بوو بۆ ناونوسین هەرمەپرسە، ئێمەش بەدنیایەك شەوق وتاسەوە ناوی خۆمان لە وانەکاندا تۆمار کرد، بەکورتی دوای چەند ڕۆژێك دەستمانکرد بە ڕۆشتن بۆ وانەکان وشەوانە بە تاسەمەندیەکی تایبەتەوە دوای شیوخواردن دەچوومە ژورەکەم ولەگەڵ کتێب خوێندنەوەدا گوێم لە CD یەکانی مامۆستاش دەگرت.

(پلی تامی)

لە کتێبەکەیدا دەیوت: شەوانە لەکاتی خەوتندا بیخەرە زەینی خۆتەوە کە حەزت لەچیە، خۆت لە ترومبێلێکی دواین مۆدێل دا ببینەوە، باشە، ئێستا سولف لێبدە وبڕۆن بۆ گەشت، دەستێکت لەجامەکەوە بهێنەدەرەوە چێژ لەهەوای پاکی دەرەوە وەربگرە، هەربەم سادەییە!

بۆ خەون وئاواتەکانت کات دیاری بکە وشەوانە کە لەقۆناغی (الفا)دا گیرسایتەوە ئەو خەونە وەك وێنەیەکی زیندو لە مێشکی خۆتدا بەرجەستە بکە و بۆ گەیشتن پێی، کاتێك دیاری بکە، بۆنمونە مانگێك یا دوو مانگ دیاری بکە، پاشان بە لاشعوری خۆت(نەست)ی بسپێرە وئینجا چاوەڕوانبە! بەکورتی هەموو شەوێك

خۆم لە خانویەكی پان وبەرین دا دەبینیەوە لەگەڵ ئۆتۆمبیلێكی لگزسی دواین مۆدێل و...

وهەموویم بەنەست دەسپارد!

هەرچەند كە نەلەناو كتێب ونە هەمان مامۆستا كە دەرۆشتین بۆ موحازەرەكانی نەیانووت: نەست لەكوێیە؟

ئیشی چیە؟ كاركردی چۆنە كە ئەم هەموو توانایەی هەیە؟

بەرێز(پلی تامی) ومامۆستا دەیانووت: هەرچەند خەم وپاژەت هەیە هەوڵبدە بەیانیان لەبەردەم ئاوێنەدا قاقاپێبكەنیت!

رۆژێك بەیانی كە ئێمە خەریك بووین بەزۆر لە بەردەم ئاوێنەدا قاقاپێدەكەنین!

باوكم پشتەملەیەكی توندی تێسرەواندم ووتی:

(گەمژە! پیاو بەبیستنی هەواڵی مردنی دایە گەورەی پێدەكەنێت!

بەهەرحاڵ نازانن كە ئێمە چ دنیایەكی ڕەنگاڵە وقەشەنگمان هەبوو!

ئەیاد وفریاد وفەرهادیش هەروەك من بوون هەموومان خۆشحاڵ وشادومان بووین!

پێكەوە كە قسەمان دەكرد ئەیاد دەیووت: من سێ مانگ كاتم بۆ خەونەكانم دیاریكردووە.

فریاد دەیووت: من دوو مانگ!

فەرهاد دەیووت: چونكە نەست (ئەقڵی پەنهانی من)زۆر بەهێزە من مانگێكم دیاریكردووە.

بەكورتی رۆژانێكی خۆشمان هەبوو، بە هاورێكانم وت:هەریگز بەبیرمدا نەدەهات پلەكانی گەشەكردن و دەوڵەمەندبوون بەم خێراییە وبەمجۆرە ببرم، داماوە باوكم! تەمەنێك خوێندویەتی وهێشتاله گزنگی خۆری بەیانیەوە تا شەو كاردەكات و رەنج ئەدات! نازانێت ئەگەر سود لەم شێوازەی ئێمە وەربگرێت چەند بەبێ سەرئێشە دەبێتە خاوەنی سەروەت وسەرمایە!

بەگوێرەی راسپاردەی مامۆستا، شەوانە بۆ دروستکردنی کەشێکی ئارام، بەهێزکردنی نەست وچونە ناو قۆناغی ئەلفا ودواجار، کۆنێکتبوون لەگەڵ سەنتەری گەردون وکاکێشان، دنیایەك مۆمم لەدەوری خۆم لەژورەکەمدا هەڵدەکرد وبە میدتێشن وتێڕامان وموکاشەفە وئەم جۆرە شتانەوە کاتەکانم بەسەر دەبرد، باوك ودایکم حەپەسا بوون کە ئێمە چەند دڵشاد وبەدەماخین! ومن کە لەناو ئاسمانەکاندا خەریکی گەڕان بووم!

شەوانە بە سی دیەکەی مامۆستا خەو دەیبردمەوە کە دەیووت:

لەبەرخاتری ددانەکانتان سوپاسی خودا بکەن

لەبەرخاتری پەراسووەکانتان سوپاسی خودابکەن

لەبەرخاتری...   بەکورتی زۆر شادومان بووم.

مانگێك دواتر...

بۆنی پێگەیشتنی خەونەکانم دەکرد خەریك بوو باڵم لێدەڕوا ودەفڕیم، بەگوێرەی بۆچونەکانی نوسەر ومامۆستا، ئەگەر بە ئەقڵی پەنهان(نەست) کە لەقۆناغی ئەلفا بوو دەسپارد، هەموو کارەکان خۆیان ڕوبەڕا دەبوون چونکە ئێمە پەیوەست بووین بە سەنتەری کاکێشانەوە وتەواو بڕایەوە !

چوار مانگ دواتر...

لەپەسا گفتم بەدڵی خۆم دەدا بەیانی دێت، بەڵام بەیانی دڵ نایەت

ماوەیەکی زۆرە لەگەڵ باوك ودایکم ئەم دوکتۆر وئەو دوکتۆر دەکەم وسەرەنجام گشت دوکتۆرەکان وتیان ئێمە توشی خەمۆکی بووین!

ئێستا ماوەی هەفتەیەکە بەهۆی هەوڵدان بۆ خۆکوشتن لە خەستەخانە خەوێنراوم!

دۆخی ئەیاد وفریاد وفەرهادیش لەمن باشتر نیە !

خوێندن ودەرسیش ماوەیەکە تەحتیل بووە وتەنها دنیایەك حەب دەخۆم ودەخەوم!

دوو رۆژ دواتر...

لەخەستەخانە هاتمەوە بۆ ماڵ، ئەو کتێبە نەفرەتیە لەگەڵ CD یەکانی ئەو بۆرە پیاوە کەوەك بەزمگێڕە ئەمریکیەکان خۆی دەنواند، هەرهەموویم ئاور تێبەردا وسوتاند!

نەفرەتیانە مشتێك درۆ ودەلەسە باری مرۆڤ دەکەن:

تەنها بیسپێرە بە لاشعور نەستت...بچۆرە قۆناغی ئەلفا....

بۆ گەیشتن بەخەونەکانت وادەیەکی دیاریکراو دابنێ...

وهیچ کارێکی تر مەکە وتەنها چاوەڕێی

بارینی پارەبە لەئاسمانەوە بەسەرتدا! هەریەم سادەییە!

وئێمە کە بەچاوەڕوانی مابوینەوە ئێستا سەرمان لە خەستەخانەوە دەرچوو!

وتەماشای بارینی حەب وداودەرمانی جیاواز دەکەین کەبەسەر گەدەماندا دەبارن!

دوێ شەو باوکم کتێبێکی بۆ هێنام و وتی: گیانەکەم ئەمە کتێبێکی بەنرخە لەکاتی پشوداندا بیخوێنەوە، من شتی زۆر لەم کتێبە فێربووم بابەتەکانی هەمیشە مەشخەڵی ڕێم بوون.

درەنگانێکی شەو بەبێ حەوسەڵەییەکەوە چەند لاپەرەیەکم لێهەڵدایەوە، چاوم بەدەستەواژەیەك کەوت کە لەزاری حەزرەتی عەلی یەوە نوسیبووی:

لێبڕان!... لێبڕان!... تاقە ڕێگای سەرکەوتنە!

وشك بووم! خوایەگیان چەند جوانە! ١٤ سەدە لەمەوپێش ئەم قسەیە کراوە وچەند پڕماناو مەبەستدار!

بەتامەزرۆییەکی زۆرەوە دەستم کرد بەخوێندنەوەی پاشماوەی کتێبەکە کەلەزاری بیرمەندە جیاوازەکانەوە نوسیبووی:

سەرکەوتنێکی یەك شەوە پێویستی بەهەوڵدانێکی بیست ساڵە هەیە!

لاپەڕەی دوایم بە پەیجۆریەوە هەڵدایەوە:

سەرکەوتن بەبێ هەوڵدان تەنها لە فەرهەنگی زمانەوانیدا دەست دەکەوێت!

لەبیرت بێت: هیچ شتێك، بەخێرایی بەدەست نایەت!

مات وحەیران بوو بووم!

لەم کتێبەدا هەمووی باسی جوڵە وهەوڵ ونەبەزی ومکوڕبوون وکۆڵنەدان قسەکراوە! نەك لەمەڕ چاوەڕوانی وچاوبڕینە شۆڵەی شەم و ...

بەخۆم وت: نەفرەت لەم بازرگانە قسە فرۆشانە کە تەنها لەپێناو گیرفانی خۆیان کاردەکەن! بەراست بۆچی ناڵێن:

ئەدیسۆن چەند جار شکستی هێنا تا سەرکەوت؟

عەلی ئەکبەری دێهخودا ڕۆژی بیست کاتژمێر کاری دەکرد!

پاستور ساڵانێکی زۆری تەمەنی لە تاقیگەدا بەسەربرد!

شەریعەتی کابرایەکی لادێی بوو کە بوو بە قوتابی نایابی زانکۆی سۆربۆنی فەرەنسا!

بۆچی ئەم مەسەلانە باس ناکەن؟

بۆچی ناڵێن بەختەوەری تەنها پارەنیە!

سەرکەوتن تەنها دەوڵەمەندبوون نیە!

وسامان هەموو شتێك نیە!

بۆچی ئەم بەناو مامۆستانە وەك توتیە قسەزانەکان قسەکانی ئەو نوسەرە خۆرئاواییانە کاوێژ دەکەنەوە؟

پاشان بەخۆم وت: بۆچی ناوێت! بۆئەوەی باخەڵی ئێمە داتەکێنن!

و کەسانێکی وەك من بکێشنە سەر جادە خۆڵەکە!

لەراستیدا، سەرکەوتوی راستەقینە ئەوانن!

وكەسانی ساویلکەی وەك منیش کەم نین!

وەك بڵێیت لەمێژووی ولآتی خۆمان ولە فەرهەنگی خۆمان کەسێکی ئەرێنی سەرکەوتوو چنگ ناکەوێت کە قسەیەکی راست ودروست بکات!

وەك بڵێیت لەناو کەلتوری ئاینی ئێمەدا هیچ کەس لەبارەی سەرکەوتنەوە قسەی نەکردووە!

کە ئەم بەزمگێڕە قسە فرۆشانە باخەڵی خەڵك خاڵی بکەن ومێشکی گەنجانێکی وەك من پڕبکەن لەهیچ!

شەوان دەکەومە بیری ئەو CD یەی مامۆستا کەدەیووت:

لەبەرخاتری ددانەکانتان سوپاسی خودا بکەن.

لەبەرخاتری پەراسووەکانتان سوپاسی خودابکەن.

ووەك بڵێیت ئێستا دەڵێت:

ولەبەرخاتری خەڵەفاویتان، من سوپاسی خوا دەکەم

لەبەرخاتری بێناوەزیتان، من سوپاسی خوا دەکەم.

پێکەنیم دێت کە زەمەنێك شێتێك زیاتر نەبووم!

بێ ملآمەو نیە کەدەڵێن:

((زیپکە))ی شێتەکان بەسەر سەریانەوە دەردێت! ڕای ئێوە چیە؟

ئەمەش بەسەرهاتی گەنجێك بوو کە وێنەی ئەو لە کۆمەڵگادا کەم نین!

باشە، بابرۆینە سۆراغی سەرکەوتن...

(نوسەر) بڕوای وایە:

سەرکەوتوو، بەکوکوختەك دەڵێن کە لەوادەی خۆیدا هێلکە دەکات، هێلانە دروست دەکات وبەتامەزرۆییەوە درێژە بەژیان دەدات.

سەرکەوتوو بەسیسرکێك دەڵێن کە گیانی خۆی دەخاتە مەترسیەوە ولەشوێنی نیشتەجێبوونی مرۆڤەکاندا خۆراك دەڕفێنێت و بۆ خیزانەکەی دەباتەوە!

سەركەوتوو، بەدرەختی سێوێك دەڵێن كە لەبەهاردا،جوانترین شكۆفە بە چاوی جوان بین دەبەخشێت و چەند مانگێك دواتر خاكەڕایانە میوەكانی پێشكەشی ڕێبواران بكات.

ئێستا دەبینیت كە گیانەواران وتەنانەت ڕووەكەكانیش لەجۆری خۆیاندا سەركەوتوو دەبن!... كەواتە ئێمەچی؟

ئێمە كە ناوی سەورورەری مەخلوقات ومرۆڤ بەدوای خۆماندا كێش دەكەین، چۆن دەبێت سەركەوتن بەدەستبێنین؟

بۆ باشتر دەرك كردنی چەمكی سەركەوتن دەچینە خزمەت وتەی گەورەكان:

(رالف ئیمرسۆن) بڕوای وایە:

بۆ سەركەوتن ئەوەی كە لە ئەنجامدانی دەترسیت، ئەنجامبدە!

((وین دایەر)) دەڵێت: بۆ گەیشتن بەسەركەوتن:

زنجیرەی شاخ مەبە، گرکان بە!

ماسی بەستوو مەبە، گرکان بە!

گرکانێك بن، نەك فوارەیەكی بچوك!

هەنوكە چاوێك دەگێڕین بەژیانی كەسانێكدا كە باش دەیانزانی:

((سەركەوتن بەبێ كۆشش تەنها لە فەرهەنگی زماندا ڕەنگە چنگ بكەوێت!))

*حەزرەتی عەلی چواردەسەدە لەمەوبەر لە نێوان عەرەبە دەشتەكیەكاندا دەژیا كە سەركەوتووبوو یەكەمین (یاسای خانەنشینی) لەمێژوی مرۆڤایەتیدا دابڕێژێت.

*(هلن كلێر) براوەی خەلاتی نۆبڵ، كەڕ، كوێر و لاڵ بوو.

*(عەلی شەریعەتی) لە گوندی مەزینان، سەربەقەزای سەبزەوار هەستا ولەسەرەتای لاوێتیدا سەركەوتوو بوو لە بەدەستهێنانی بڕوانامەی دوكتۆرای كۆمەڵناسی لە زانكۆی سۆربۆنی فەرەنسا بە پلەی نایاب.

*(جەبار باخچەوان) دامەزرێنەر وبنیاتنەری شێوازی زارەکی لەفێرکردنی نابیستان_ دامەزرێنەری فێرکردنی حسابی زەینی نابیستان_ دامەزرێنەری یەکەمین باخچەی ساوایان وقوتابخانەی کەڕولاڵەکان لە تەوریز_ یەکەمین نوسەر وبلاوکەرەوەی کتێبی منداڵ لە ئێران وزۆرێکی تر لەم حاڵەتانە کە بەدرێژایی تەمەنی خۆی ئەنجامی داوە.

*(د.مستەفا زەڵمی) لە گوندێکی بناری هەورامانەوە ولە حوجرەی مەزگەوتەکانەوە دەستی پێکردو کۆڵی نەدا تاوەکو بڕوانامەی دوکتۆرای لە فیقهی بەراوردکاری لە زانکۆی ئەزهەر بەدەستهێنا وبڕوانامەی دوکتۆرای لە یاسا لە زانکۆی بەغدا بەدەستهێنا وبویە مایەی سەرسامی زانایان وئێستا کتێبەکانی لە چەندین زانکۆی ولاتانی عەرەبی و ئیسلامی دا دەخوێنرێن......(و)

*بیتهۆڤن) نابیستێك بوو کە دواتر بوو بەناوبانگترین موزیکسێنی دنیا.

*(محمد معین) لە گوندی زەرجوبی ڕەشت سەرکەوتوو بوو لەوەی بۆ یەکەمجار لە ئێراندا ولەتەمەنی ٢٤ ساڵیدا بڕوانامەی دوکتۆرا لە ئەدەبیاتی فارسیدا وەربگرێت.

*(تۆماس ئەدیسۆن) بەتۆمەتی تەمبەڵی لەقوتابخانە دەرکرا ودەستی کرد بە ڕۆژنامەفرۆشی ودواتر بوو بە ناودارترین داهێنەری جیهان.

*(د. عەلی قەرەداغی) لەناوچەی قەرەداغ ولە حوجرەکانی کوردستانەوە دەستی پێکرد وبڕوانامەی دوکتۆرای لە ئەزهەر وەرگرت وگەیشتە پلەی جێگری ئەمینداری گشتی یەکێتی زانایانی جیهانی ئیسلامی.(و)

*(مەحمودی حەسابی)بە کۆششی سەرسوڕهێنەری خۆی توانی لەبەشی فیزیا دوکتۆراکەی بە پلەی نایاب لە زانکۆی سۆربۆنی فەرەنسا بەدەست بهێنێت. دامەزرێنەری یەکەمین دەزگای رادیۆلۆژی ئێران_ دامەزرێنەری کۆلێژی هونەری زانکۆی تاران_دامەزرێنەری ڕێکخراوی ئەتۆمی ئێران_ دامەزرێنەری دامەزراوەی

جيۆفيزيكى زانكۆى تاران و زۆر كارى ديكەى لەم چەشنە كەلەماوەى تەمەنى پر بەرەكەرەتى خۆيدا بەئەنجامى گەياندون.

*(والت ديزنى) بۆ ماوەى سێ ساڵ ۳۳۰ جار وەلأمى(نەخێر!)ى وەرگرت بۆ وەرگرتنى قەرز بەمەبەستى بياتنانى(ديزنى لاند) ياشادترين شوێنى سەرزەوى، بەلأم دواجار هەر دروستى كرد.

*(عەلى ئەكبەرى دێهخودا) بە هەژدە كاتژمێر كاركردنى شەوانەرۆژى توانى بۆ يەكەمجار لە ئێراندا گەورەترين وبەلگەنامەيى ترين فەرهەنگى زمانى فارسى بنوسێت.

*(جان ميلتۆن) شاكارەكەى خۆى(بەهەشتى ونبوو)ى لەبەنديخانەدا نوسى لە كاتێكدا بەدەست كزى چاوەكانيەوە دەينالأند.

*(محسن هەشترودى) لەتەوريزەوە دەستى پێكرد ودوكتۆراى بيركارى خۆى بەپلەى ناياب لە زانكۆى سۆربۆنى فەرەنسا بەدەستهێنا، ئەو تەنها كەسێك بوو كە توانى مانگە دەسكردە سەرلێشێواوەكەى يەكێتى سۆڤيەت جاران (ڕوسيا) بخاتەوە سەر ڕێچكەى خۆى وبەسەلامەتى بيگێڕێتەوە بۆ بنكەكەى و بويە مايەى سەرسامى زانايانى جيهان.

بەلأم گوێبگرن لە چيرۆكى پياوێك كە زمانى دەگيرا ولە ئێستادا پەيكەرەكەى ئەو بەناونيشانى(خوداوەندى ڕەوانبێژى) لە ئەدەبياتى يۆناندا جێگاى ڕێز وپێزانينە بەلأم چۆن؟... پێكەوە دەيخوێنينەوە:

(بەسەرهاتى دموستن)

ئەگەر لەبەرخاترى شتێك نەوەستى لەبەرخاترى شتێكى تر دەكەويت! (مارى نيزن)

هەزارن ساڵ لەمەوبەر باوكى دومستن كەلەگەڵ كوڕەكەيدا لە يۆنان دەژيا كۆچى دوايى كرد ولەبەرئەوەى خاوەنى سەروەت وسامانێكى زۆرو باخ ومەزرا بوو، گرۆيەك سامانەكەى ئەويان بەهى خۆيان دەزانى و كاردەگاتە دادگا ولەودەمەدا

لەبەرئەوی كە بەڵگەنامە نەبووە تەنها كەسانێك سكاڵایان لـەدادگا دەبـردەوە كـە دەیانتوانی باش قسەبكەن ولەبەرئەوەی یاسا وڕێسایەكی دیاریكراو نەبوو دموستن كە زمانی تربوو سكاڵاكەی دۆڕاند!

لەبەیانی ئەو ڕۆژەوە دموستن چووە دەرەوەی شار وچاڵێكی گۆڕئاسای هەڵكەنـد ودەوری بەدڕك ودالْ تەنی وخۆی چووە ناو چاڵەكە ودەسـتی بـە قسـەكردن كـرد، دڕك وچقڵی قـەراغی چـاڵەكە ڕێگربـوون لـەوەی كـە دموسـتن كـەمتر دەسـتەكانی بجوڵێنێت ولە ئاكامدا توانای دەربڕینی ئەو زۆرتر دەبوو.

ساڵێك تێپەڕی ....

دموستن دوای ئەنجامدانی گەلێك پرۆڤەی دژوار دیسان گەڕایەوە بۆ ناوشار وداوای پێداچونەوەی كرد بەكەیسەكەدا وبەبەرچاوی حەپەساوی ئەوانیترەوە بـەزمانێكی پاراو قسەی كرد ولەئاكامدا دۆسیەكەی بردەوە!

لەو بەروارە بەدواوە دموستن وەك مەزنترین وتاربێژی یۆنان ناوی دەركرد!

ژان پـۆل سارتـەر دامەزرێنـەری قوتابخانـەی ئەگزیستـتانالیزم كـە بەسـەرهاتەكەی (دموستن)ی خوێندۆتەوە دەڵێت:

ئەگەر ئیفلیجێك نەبێتە پاڵەوانی ڕاكردن خەتای خۆیەتی!

و(دۆناڵد كەندالْ) دەرونزانی هاوچەرخ وتەكەی سارتـەر پەسەند دەكات ودەڵێت:

تەنها جێیەك كـە سـەركەوتن لـەپێش كـاری سـەختەوە دێـت، كتێبـی فەرهـەنگی زمانە!

شاعیری ناودار(قەیسەری ئەمین پور) سەركەوتن لە بـەرگی بیركردنـەوەی جیـاواز وبڕیاری نوێ دەبینێتـەوە ودەڵێت:

وەرە سەرێك لەماڵی ئەو گوڵانە بدەین

لە داخانا، لەگەڵ دڵی خۆماندا قسەیەكی تر بكەین

پرسۆزانە سەرەخۆشی لەوەنەوشەیەك بكەین

سەرێك لە کلۆری ماتەمی کوکوختیەك بدەین

بەیادی لۆژیکی قوربانیانی کوچەی مینا

خەنجەرێك لە تەلاری بێئاگایی خۆمان بدەین

شەوێك دڵ ببەستین بە ئەڵقەی قاپی یارەوە

هەرچەند نەیکاتەوە، لانی کەم لەدەرگایەك بدەین

هەرهەموو قەبارەی قەفەزمان ناسی، ئیتر بەسە

وەرە بە ئەزمون لە ئاسماندا پەڕوباڵێك لێکبدەین

بەئەشکی خۆمان ئاسمانەکان بشۆین

بەخوێن رەنگێکی تر لەزەوی بدەین

هەرچەند نێتێکی باشە ژیانکردن، بەڵام

چەند خۆشە کە بڕیارێکی تر بدەین

بەڵام(رودیارو کیپلینگ) مرۆڤی سەرکەوتوو بەم جۆرە وێنا دەکات:

ئەگەر بتوانی....

ئەگەر سەرت بەرز راگریت وەختێك کە هەموو دەورووبەر

سەریان شۆڕکردووە وخەتاکە دەخەنە گەردنی تۆ

ئەگەر بتوانی متمانەت بەخۆت هەبێت کاتێك هەموان گومانیان لەتۆ هەیە

بەڵام رێیان بدەیت گومانیان هەبێت

ئەگەر بتوانی چاوەڕوان بیت بەڵام چاوەڕوانی هیلاکت نەکات

یاکاتێك لەمەڕ تۆ درۆدەکەن، تۆ لەبەرامبەردا درۆ نەکەیت

یاوەختێك بێزاری بەرامبەر تۆ دەردەبڕن، تۆ نەهێڵی بێزاری ڕوت تێبکات

ولەگەڵ ئەمەشدا زۆر باش نەکەویتە بەرچاو وزۆر ژیرانە قسەنەکەیت

ئەگەر بتوانی ئارەزوت هەبێت وئارەزووەکەت بەسەر خۆتدا زاڵ نەکەیت

ئەگەر بتوانی بیربکەیتەوە وبیرکردنەوەکانت نەکەیتە ئامانجی خۆت

ئەگەر بتوانی ڕوبەڕوی سەرکەوتن ودۆڕان ببیتەوە

ولەگەڵ ئەم دوو فێڵبازەدا وەك یەك مامەڵەبکەیت

ئەگەر بتوانی تاقەتت هەبێت کە قۆڵبڕەکان، ڕاستیەك کە وتوتە

ئاوەژو بکەن وبیکەنە تەڵەیەك بۆ نەزانەکان

یائەو شتانە ببینیت کە ژیانت لە پێناویاندا داناوە

لەناوچوون

وسەرنەوی بکەیت وبەکەرەستە ڕزیوەکان جارێکی تر دروستیان بکەیتەوە

ئەگەر بتوانی هەموو ئەوەی کە بەدەستت هێناوە لە جێیەکدا خڕبکەیتەوە

وبەجارێك بیانخەیتە بەر مەترسی

وبیدۆڕێنی ودیسان دەست پێبکەیتەوە

وهەرگیز وشەیەك لەبارەی ئەوەی لەدەستتداوە بەزاردا نەیەت

ئەگەر بتوانی دڵ ودەمار وبازوت

کاتێك سست بوون ناچاربکەیت بکەونە خزمەتی تۆ

ولەهەوڵدان نەوەستن کاتێك شتێك لەدەرونی تۆدا نەماوەتەوە

جگە لە ئیرادەیەك کە بەئەوانە دەڵێت(تاقەتتان هەبێت!(

ئەگەر بتوانی لەگەڵ خەڵکدا بژیت بەڵام شەرافەتی خۆت بپارێزیت

ئەگەر نەخێری دۆستان ونەخێری دوژمنانت نەتوانن ئازارت بدەن

ئەگەر هەموان بەلاتەوە ئەرزشیان هەبێت، بەڵام بەڕێژەیەکی لۆژیکی

ئەگەر بتوانی خولەکێکی لەبەخشین نەهاتوو

بە شەست چرکە زۆر پڕ بەهابکەیت

زەوی وهەموو ئەوەی تێیدایە، هی تۆیە !

ولەهەمووی گرنگتر، دەبیتە مرۆڤێك، مرۆڤێکی سەرکەوتوو!

پێکەوە بەسەرهاتی داهێنەرێك دەخوێنینەوە

(چیرۆکی ئەلیاس هاو)

(ئیلیاس هاو) کە کەمئەندامی جەستەیی بوو لەتاو هەژاری زۆربەی کات خۆی وهاوسەرەکەی بەبرسێتی سەریان دەنایەوە، کارگە وشوێنی ژیانی ئەو لەژێر بەلەکۆنێکدا بوو بەلاّم لەگەلّ ئەو هەموو کێشە وئاریشە ترسناکانەدا، رۆژ لەدوای رۆژ پێداگری زیاتر دەکرد، بەلاّم هیچ کەسێك داهێنانەکەی ئەوی نەدەکڕی.

رۆژێك کارگاکەی ئاوری تێبەربوو هاوسەر وداهێنانەکەی لە ئاورەکەدا سوتان، (ئیلیاس هاو) دەستەبەرداری هەولّەکانی نەبوو، دیسان داهێنانەکەی خۆی دروستکردەوە وپەرەی پێدا، سالّێك دواتر سەرەنجام مەکینەی درومانەکەی ئەویان کڕی ولەماوەی ١٢ سالّدا(ئیلیاس هاو) بوو بەدەولّەمەندترین پیاوی جیهان!

(حەزرەت عەلی) ئیمان بە فاکتەری سەرکەوتن دەزانیت ودەلّێت:

بۆ ئەوکەسەی ئیمانی هەیە، مەحالّ بوونی نیە!

(ولیام جەیمز) بەڕوانێنك بۆ ژیانی هاو دەلّێت:

هەرگیز ئاستەنگەکان بەگەورە مەزانن!

بەخۆتان بلّێن: ئەم ئاستەنگە گەورەترە یا خودا!

(کارن هۆرنای) دەروونناسی بەناوبانگ گلەیی دەکات ودەلّێت:

دەزانین چین بەلاّم نازانین دەتوانین ببین بەچی؟!

(پۆل ژاکۆ) دەلّێت: ٩٨٪ سەرکەوتن واتە ئامادەسازی زەین!

(د.شەریعەتی) خواستن بە فاکتەری سەرکەوتن دەزانێت ودەلّێت:

ئەودەمەی کە تەقدیر واقیع نەبێت

تەگبیریش هیچی پێناکرێت

(خواستن)ئەگەر بەهەمو بونێکەوە ویاخود بەتەییارکردنی

گشت ئەندام وهێزە رۆحیەکان وبەتوانایەك کە لە پڕسۆزی دا خۆی جیلوە دەکات

ئەگەر هەموو بوونی خۆمان بکەینە(یەك داخوازی)

ببینە تکایەکی ڕەها

وئەگەر بە وروژم وهەڵمەتی راستگۆیانە

ولێوان لەیەقین وهیوا وئیمان

(بخوازین)

وەڵام دەدرێینەوە!

(مارك فیشەر) هۆکاری سەرنەکەوتن باس دەکات ودەڵێت:

یەکێك لە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی خەڵك ئەمەیە کە خۆیان بە مرۆڤ گەلی بە نرخ نازانن!

و(جۆزێف مۆرفی)بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن دەلێت:

بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن شەش پیتی جادویی لەبیرمەکەن:

((خ و ا س ت ن))

(نوسەر) لەدەربڕینێکی تایبەتدا دەڵێت:

(نەخواستن ونەتوانین) یەکەمین پلەکانەکانی سەرکەوتنن:

ئەگەر بە خەتکوژێنەی هەوڵدان(نە) ی سەرەتایان بکوژێنیتەوە!

ئێستا پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی بەخاکسپاردنی من ناتوانم)

ڕۆژێك مامۆستایەك رۆشتە ناو پۆل ودەستبەجێ بەرەو تەختە ڕەشەکە ڕۆشت ونوسی:

بابەتی دارشتنی ئەمرۆمان(من ناتوانم)

پاشان ڕوی لە قوتابیەکان کرد ووتی:(کوڕینە! هەرکارێك کە وادەزانن ناتوانن ئەنجامی بدەن، لەبەرامبەر دەستەواژەی (من ناتوانم، بینوسن) قوتابیەکان دەستیان بەنوسین کرد.

چەند خولەكێك دواتر...

مامۆستا كاغەزەكانی كۆكردەوە ودەستی كرد بەخوێندنەوە...

یەكێك نوسیبووی، من ناتوانم باش وانە بخوێنم.

یەكێك نوسیبووی، من ناتوانم بەباوكم بڵێم مەشروب ومادەی هۆشبەر شتێكی خراپە.

یەكێك نوسیبووی، من ناتوانم لە بیركاری تێبگەم.

یەكێك نوسیبووی، من ناتوانم بەباوك ودایكم بڵێم دەنگدابڕین شتێكی خراپە.

وبەم شێوەیە، مامۆستا سەدان ناتوانمی خوێندەوە.

پاشان وتی هەركەسێك بێت وكاغەزەكەی بخاتە ناو ئەم پاكەتە، ئەودەمە لەگەڵ قوتابیەكاندا چونە گۆرەپانی چیمەنی قوتابخانەكە وچاڵێكی تێدا هەڵكەند وتی: قوتابیەكان ئێمە ئەمرۆ هەموومان لێرەدا كۆبوینەتەوە تاوەكو ڕێورەسمی بەخاكسپاردنی(من ناتوانم) ئەنجام بدەین.

لەبیرتان بێت: ئەم دەستەواژەیە دوژمنی مرۆڤایەتیە ولەم بەرواره بەدواوە لەگەڵ خزمەكانی ئەو كە بریتین لە: (من دەتوانم) (من دەمەوێت) (من بەتوانام) دەبینە دۆست وهاوڕێ.

هیوادارین(من ناتوانم) لەخەوی هەمیشەیی خۆیدا بسرەوێت وبەهیوای ئەوەی كە هەر مرۆڤێك ژیانی خۆی لە سایەی نەبوونی ئەم دەستەواژەیەدا باشتر بكات وپێشڤە بچێت! ئامین!

(سەنایی) شاعیر كە ئەم چیرۆكەی بیست وتی:

ئەگەر بڵێیت كەی بتوانم هەنگاو بنێ تابتوانی وئەگەر بڵێیت كە ناتوانم برۆ دانیشە تا نەتوانی

(نوسەر) مەرجەكانی بەدەستهێنانی سەركەوتن بەم شێوەیە وێنا دەكات ودەڵێت:

بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن سێ خەسڵەت لەخۆتدا بئافەرێنە:

بیرکردنەوە_ هەوڵدان_ هاوسەنگی

و(نیما یوشج)شاعیری نوێخواز دەڵێت:

دەبێت لە شتێك کەم بکەیتەوە تا بیخەیتە سەر شتێك!

(ماکسوێل مالتز) دەرونزانی بیرمەند دەڵێت:

یەکەمین بەشی باوەڕ کە خەڵك لەدەستی دەدەن، باوەڕبەخۆبوونە!

(شاکتی گواین) سەرکەوتن بەجۆرێکی تر باس دەکات ودەڵێت:

بای گونجاو، بۆ کەمییەك هەڵدەکات کە چارۆکەی هەڵدابێت!

و(ئەنتۆنی رابینز) سەرنەکەوتن بەم جۆرە وێنا دەکات:

سەرنەکوتن واتە وەستانی ژیان!

وەستانی ژیان واتە نەبوونی ئارەزوو!

پرسیارێك: ئاریشەکان چ پەیوەندیەکیان بە سەرکەوتنەوە هەیە؟

وەلآم: تەنها ئەم چیرۆکە بخوێنەوە:

(چیرۆکی سودی ئاریشە)

لە زەمانی زودا پاشایەك گابەردێکی خستە ناوەڕاستی ڕێگایەك وخۆی لە قەراغی ڕێگاکەدا قایم کرد و چاوەڕوان بوو.

هەندێك لەسەرمایەدارەکان بەبێباکی بە تەنیشت بەردەکەدا تێپەڕین.

ئەوانی تریش پرتەو بۆڵەیان دەهات ئەمە چ شارێکە کە هێندە شپرزە، بەلآم هیچ کەسێك گابەردەکەی لەسەر ڕێگاکە لانەبرد.

زەردەپەڕ نزیك دەبوویەوە...

دێهاتیەك کە کۆڵێك میوە وسەوزەی هەلگرتبوو گەیشتە نزیکی بەردەکە، کۆڵەکەی داناوماوەیەکی زۆر زەحمەتی کێشا تا گابەردەکەی لەناوەراستی ڕێگاکە تل دا وخستیە کەنارەوە.

لەپڕ تورەکەیەکی لەژێر بەردەکەدا دۆزیەوە کە پڕبوو لە زێڕ وزیو ویاداشتێك کە لەسەری نوسرابوو:

بێگومان، هەر گرفت وئاستەنگێك دەتوانێت سەرکەوتنێکی گەورەبێت بۆ باشترکردنی ژیانی مرۆڤ!

(کارن ئیستیوس) بیرمەندی هاوچەرخ بەمجۆرە وەسفی سەرکەوتن دەکات:

تۆ دەتوانی

هەموو ئەو شتانەبیت کە خەونێك بوون لەدڵتدا

ئەگەر عەزمی ئەوەبکەیت کە هەوڵبدەیت

ئەگەر زۆرتر باوەڕت بەخۆت هەبێت

لەهەڵەی کەسانیتر فێربە

قبوڵیان بکە وتێپەڕە بەسەریاندا

جڵەو بگرە دەست وتەمەنی خۆت بژی

وهەنگاوەکانی ڕۆشتن لەسەفەرێکدا کە دەستت پێکردووە دوبارە بکەرەوە

سەفەرێك بەکۆتایی دەرونی خۆت

وئەمەش دژوارترین سەفەرە

بەڵام شیاوترین خەڵاتت پێشکەش دەکات

بکۆشە ئەوکەسە بیت کە دەتەوێت

هەواو هەوەسە کاتیەکان بکە بەقوربانی ئامانجە باڵاکان

وئەم قوربانیشە بەسودی تۆیە

وئەودەمە تۆ شانازی بەخودی خۆتەوە دەکەیت!

و(مارك فیشەر) دەرونزانی بەناوبانگ بە دڵی خەمینەوە دەڵێت:

زۆربەی خەڵك دەترسن شتێکیان بوێت وکاتێك سەرەنجام شتێکیان دەوێت بەڕادەی پێویست پێداگری لەسەرناکەن!

ودرێژەی دەداتێ کە بۆ سەرکەوتن پێویستە خواستن لە خۆتدا پەرەپێبدەیت ودەڵێت:

خواستن مایەی مانەوەی ئەندێشەکانتە

هەرچەند خواستن توندتر بێت

داخوازیەکەت بەخێراییەکی زیاترەوە لە ژیانتدا ڕەنگ دەداتەوە!

(عەباسی فەرخی) نوسەر وبیرمەند لەوتەیەکی بەپێزدا دەڵێت:

گەیشتن بەهەر ئامانج وسەرکەوتنێك عەشق دەخوازێت وبەس،

کێشەکە لە عاشق نەبوندایە!

بەڵام پرسیارێك: ئایا سەرکەوتن نهێنی هەیە؟

وەڵامەکەی لەم چیرۆکەدا بخوێننەوە:

(بەسەرهاتی ڕازی سەرکەوتن)

پیاوێك بۆ دۆزینەوەی وەڵامی پرسیارەکانی سۆراغی عاریفێکی کرد ودوای چەند مانگێك گەڕان دۆزیەوە وگەیشتە خزمەتی و پێی وت: ((ئەی عاریفی مەزن! من ڕێگایەکی زۆرم بڕیوە تاتۆم دۆزیەوە، ئێستا ئەگەر مۆڵەتم بدەیت پرسیارێکم هەیە (عاریفی ڕیش چەرمو کە زەنگۆڵەی شەونمی کردبووە تەسبیح وزیکری دەکرد، زەردەخەنەیەکی بۆ پیاوی ڕێبوار کرد وتەسبیحەکەی کردە گەردنی گوڵەباخێك وڕوی لە پیاوەی ڕێبوار کرد ووتی:ئێستا هەرچیت دەوێت پرسیاربکە)

پیاوەکە پرسیاری کرد:نهێنی سەرکەوتن چیە؟ ومن چۆن دەتوانم ژیانێکی سەرکەوتووم هەبێت؟

عاریفەکە بەدەست ئاماژەیەکی کرد ووتی: ئێستا بڕۆ نوسراوێك کە لەسەر ئەو قاپیە نوسراوە بخوێنەوە وپێم بڵێ.

پیاوەکە بەرەو ئەو جێیە ڕۆشت کە عاریف ئاماژەی بۆ کردبوو، دوای نەختێك گەڕان وملۆمۆ نوسراوی سەر قاپیەکەی دۆزیەوە وخوێندیەوە وپاشان گەڕایەوە بۆ لای عاریفەکە.

عاریف پرسیاری کرد: باشە چی نوسرابوو؟

پیاوەکە وتی: مەحاڵە !

عاریف وتی: لەسەر دیوار یا لەسەر دەرگا؟

پیاوەکە وتی: لەسەر دەرگا

عاریف وتی: ئێستا هەستە وکیلۆنی ئەو دەرگا بسوڕێنە

پیاوەکە هەستا وبەرەو هەمان دەرگا کە دەستەواژەی(مەحاڵە)ی لەسەر نوسرابوو ڕۆشت و کیلۆنەکەی باداو دەرگا کرایەوە وپەیژەیەکی لەگوڵی سپی یاسەمەنی لەهەمبەر خۆیدا بینی ولەپەیژەکە چووە سەرەوە تاگەیشتە هەورە پەمەییەکان وتەماشایەکی ئاسمانی شینی کرد کە هەورە پەمەییەکان لەسەر ڕومەتیان نوسیبوو: **مەحاڵ، مومکینە، تەنها ئەگەر بتەوێت!**

و(کارن هۆرنای) ئەندێشە بەزایەندی سەرکەوتن دەزانێت ودەڵێت:

بیری سامان، سامان دێنێت، بیری هەژاری، هەژاری دێنێت

بیری ساغڵەمی، ساغڵەمی دێنێت، بیری نەخۆشی، نەخۆشی دێنێت

وبیری سەرکەوتن، سەرکەوتن دێنێت، کەواتە، تۆ ئەوەیت کە بیری لێدەکەیتەوە !

و(مەولەوی)عاریف وشاعیر وتەکەی هۆرنای پەسەند دەکات ودەڵێت:

ئەی برادەر بوونی تۆ ئەندێشەیە ئەوی دەمێنێتەوە ئێسك وڕیشەیە

ئەگەر ئەندێشەت گوڵە تۆ گوڵشەنی، خۆگەر خاریش بێت تۆش گوڵخەنی

(ئەنتۆنی ڕابینز) سەرکەوتن بە میوەی شکست دەزانێت ودەڵێت:

(سەرکەوتن) بەرهەمی هەڵبژاردنێکی ڕاستە

هەڵبژاردنی ڕاستیش بەرهەمی ئەزمونێکە !

وئەزمونیش فرەتر بەرهەمی (هەڵبژاردنێکی هەڵە)یە !

و(برایان تریسی) دەرونزانی سەرکەوتوو، سەرکەوتن بەهی کەسانێك دەزانێت کە بیری درێژخایەنیان هەیە ودەڵێت:

سەرکەوتووەکان، کەسانێکن کە رەزامەندی دڵی خۆیان دوادەخەن

ولەمەودای کورتدا، لەخۆبوردویی دەنوێنن

تا لەمەودای دوردا بە ئەنجامی باڵا بگەن!

ناسەرکەوتووەکان بیر لەخۆشنودی کورت مەودا دەکەنەوە

وبیر لە ڕەزامەندی هەنوکەیی دەکەنەوە

وهێندە بایەخ بە داهاتوو نادەن!

و(دەنیس ویتلی)وتەکەی تریسی دەسەلمێنێت ودەڵێت:

سەرکەوتووەکان، گەیشتن بە ئامانج دەکەنە سەرتۆپی کارەکانیان!

فاشیلەکان، بیر لەوەدەکەنەوە کە بارگرژی کەم دەکاتەوە !

ئەمێستا پێکەوە چیرۆکی ماسیەکی سەرکەوتو ونەبەزیو دەخوێنینەوە:

((چیرۆکی ماسیەکی سورکراوە))

لەرۆژێکی گەرمی هاویندا(سورەماسیەکی قەڵەو) تەڕی بیرەوەریەکانی خۆی بوو، بەهەمان شێوە کەلەناو کاسەیەکی گەورەدا ڕاکشابوو، بەجۆرێکی خراپ دڵی بۆ دەریا تەنگ بووبوو، کەوتە بیری رۆژانێکی خۆش کە لەگەڵ هەموو هاوەڵەکانی دا لە ژێر بنمیچی پانوپۆری ئاسمانی شیندا ژیانێکی خۆشیان هەبوو ئەو لقە مەرجانە سورباوە بچوکەی کە لە قوڵایی دەریا لەناو خەرمانێك گژوگیای دەریایی دا دۆزیبویەوە، بێگومان ئێستا گەورە بووە ولەوانەیە هەنوکە ماسیەکی تر ئەوی دۆزیبێتەوە.

بیرهێنانەوەی یادەوەریە تاڵەکانی ڕابردو چاوەکانی پڕ لە ئەسرین دەکرد، ماسی کەوتە بیری باوك ودایك وبراو خوشکەکانی.

بەڕاست ئەوان ئێستا لەكوێن؟

ومەراقێكی تەڕ بوو كە بەوێنەی دڵۆپەئەسرین بەسەر گۆنای دا دەتكانەخوار.

بەیانی رۆژی دوایی...

سورەماسیەكە لەگەڵ باقی ماسیە راوكراوەكانی دیكەدا خستیانە ناوبەرمیلێك ودوای ماوەیەك.... سورەماسی لەناو ئەو بەرمیلە تاریكەدا، خۆی لەسەر سفرەیەكی پانی ماسی فرۆشێك بینیەوە.

ماسی سەیرێكی دەوروبەری كرد، كەوتە بیری زادگای خۆی، هەمووان لەوێ بوون، سورەماسی، قاژنە، نقە، سولڤەر تەنانەت ماسی گەلێك كە تائێستا نەیدیتبوون.

ئیدی تەنهایی بێ مانا بوو! بەلأم حاڵەتێكی پەشێویان هەبوو، دەتووت هەمویان نائومێد بوون، وبێهیواو وخەمبار، چونكە هیچ كامیان ورتەیان لێوەنەدەهات وخۆشحاڵ نەبوون، هەموویان بێ بزاوت، وەك بیمارەكان راكشابوون وبەنیگایەكی مات، وەك بوكەڵەكان دەیانڕوانی.

چەند رۆژێك تێپەڕین...

خانمێكی كابانی ماڵەوە ماسیەكەی كڕی وبردیەوە بۆ ماڵ وبەرلەهاتنەوەی هاوسەرەكەی بۆ نانی نیوەرۆ سوری كردەوە وخستیە ناو سینیەكەوە.

ماسی ناڵەیەكی كرد ووتی:ئای دەریا...

چەند پێم خۆشە ڕەنگە شینەكەت ببینم.

سەیری چارۆكەی سپی گەمیەكان كەلەسەر ئاوەكانی تۆ پێشڤەدەچن

سەیری فڕینی مەلە دەریاییەكان

ودوبارە زەردەپەڕی شیرینی خۆر تەماشابكەم.

ماسی زۆر هەوڵی دا لاشەی سوركراوەی خۆی تەكان بدات بەلام نەیتوانی

وەلێ ئارەزوی گەڕانەوە بۆ دەریا لەدڵی ڕیزەڵەی ماسیدا هێشتا ترپەی دەهات.

لەپڕ چاوی بە پشیلەیەكی ماڵی كەوت كە لە گۆشەیەكدا زاق زاق لێی دەڕوانی.

ماسـی بەگلەییـەوە بەپشـیلەی وت: ئـاخر بۆچـی وەك پارچـە بـەردێك لـەمن دەڕوانی؟نابینی کەلە مەراقی گەرانەوە بۆ زێدی خۆم خەریکە دەمرم.

پشیلە بەتامەزرۆییەوە وتی: ئاخر تۆ ژەمێك خواردنی بەچێژی منی!

پاشان هاتە پێشەوە ودەستی کرد بەبۆن کردن.

ماسی بەسەرهاتی خۆی گێرایەوە وتکای لـە پشـیلە کـرد تـاوەکو بیگێڕێتـەوە بـۆ دەریا!

پشیلە نەختێك بیری کردەوە ووتی: باشە بۆ ئەم کارە، من چیم پێدەگات؟

ماسی وتی: لەبەرامبەر ئەم کارەدا، گۆشتی سەرگۆناکانم بخۆ، بەتامترین گۆشـتی لاشەی منە.

تاسەمەندی گەرانەوە بۆ دەریا چاوەکانی ماسی تەڕی فرمێسك کرد.

پشیلە، قەپی بەماسی دا کرد وهاتە سەر شـەقام ودوای بڕینـی ماوەیـەك گەیشـتە سەر پردێکی دەرەوەی شار، ماسی لەسەر زەوی دانا وبەدڵێکی خەمینـەوە وتـی: بەم گەدە خاڵیەوە چۆن دەتوانم بگەمە دەریا.

ماسی لەترسی نەگەیشتن بەدەریا وتی: گۆشتێك کـە گفـتم پێـدایت بیخـۆ، گـوڕت وەبەردێتەوە بۆ پێشەوە بڕۆیت!

پشیلە دەمودەست دەستی کرد بەخواردنی گۆشتی ڕومەتی ماسـی ودوای ئـەوەی تێر بوو بەبێ گوێدانە هاوارو ناڵەی ماسی ئەوی لەسەر پردەکە بەتـەنێ جێهێشـت وگەرایەوە بۆ ماڵ!

خۆرئاوابوون ساتێکی خەمناك بوو، ئەسرین پێی لەبەرەی چاوەکانی ماسی خستە دەرەوە، ماسی نەیدەزانی لەحەسرەتی دوری دەریا دەگری یا لەتاو ئازاری شوێن کەڵبەکانی پشیلە؟

ولەو زەردەپەرە خەمینەدا، ئەشك تاکە هاودەم وهاوڕازی ماسی بوو بەس.

بۆ رۆژی دوایی...

خەوی ناسکی ماسی کە خۆی لە دەریادا دەبینیەوە بە خشەخشی مشکێك زڕا، هەرکە چاوی بە مشك کەوت وتی: سلاو بەیانیت باش دەتوانی بمگەیەنیتە دەریا؟

مشك وتی: چی بەمن دەدەیت؟

ماسی وتی: شتێکی شیرینم نیە بەلام لەبەرامبەردا گۆشتی کەلەکەم دەدەم.

مشك قایل بوو بەتاسەوە پشکە گۆشتەکەی خوارد وکلکە درێژەکەی پێچا لەناوقەدی ماسی وبەدوای خۆیدا کێشی کرد.

دەمەو عەسر بووکە مشك، ماسیەکەی لەناوەراستی کێلگەیەکدا بەجێهێشت ورۆشت.

شنەبایەکی خۆش هەلیدەکرد وماسی بەجەستەی بریندار ونیگایەکی تەڕەوە سەیری مانگەشەوی دەکردو ئەو شەوانەی بیرکەوتەوە کە مانگەشەو چەتری حزوری خۆی بەڕوی سینەی دەریادا ڕادەخست، ئای کە چ شەوانێکی ئەفسوناوی بوون!

بەیانی ئەو رۆژە...

لەدەنگی هەناسە بڕکێی سەگێکی وێڵەکی ولاواز لەخەو راپەڕی.

ماسی داخوازیەکەی بەسەگ وت:

سەگ بەگاڵتەجاڕیەوە وتی: دەتەوێت ئەم هەموو ڕێگایە تۆ تا دەریا ببەم!

من بە ئەستەم کلکم بەدوای خۆمدا کێش دەکەم، ئەڵبەتە ئەگەر پێشنیازێکی باشت هەبێت بیری لێدەکەمەوە.

ماسی، پاشماوەی گۆشتی لاشەی لەجیاتی بردنی بۆ دەریا پێشنیاز کرد، سەگ بەچێژ وتاسەمەندیەکی تەواوەوە، پشکە پێشنیاز کراوەکەی خوارد وقەپێکی بەلاشەی ماسی کرد وبەرەو دەریا بەڕێ کەوت.

ماوەیەك تێنەپەڕی بوو کە سەگ گەیشتە دارستانێکی چڕ وبەبیانوی هیلاکی ماسی کوتا بەزەویدا وبەجێیهێشت ورۆشت.

ماسی، شەکەت وخۆڵەمێشی، بەدڵێکی لێوان لە ئێش وئازار لەبەر خۆیەوە بیری دەکردەوە، گۆشتی ڕومەتم پشیلەی ماڵی، پەراسووەکانم مشکی ئاوەڕۆ وسەگی وێڵەکی خواردی وئێستا جگە لە پەیکەر هیچم بۆ نەماوەتەوە.

تەنانەت ئەگەر کەسێکیش ڕێی بکەوێتە ئێرە ئیدی شتێکم بۆ نەماوەتەوە کە بەئەوی بدەم، پێڵوی چاوەکانی ماسی لەتاو ئازار وتەنیایی لێکنران.

ڕۆژی دواتر...

دەنگی قاغ قاغی قەلەڕەشەیەك ماسی بەئاگاهێنا قەل لەنزیك ماسیەوە نیشتەوە، ماسی بەقەلەرەشەکەی وت:(دەکرێت تکات لێبکەم بمگەیەنیتە دەریا؟ لەبەرامبەردا هەرچی گۆشت بەلاشەمەوەیە بۆ تۆ) قەلەرەشە بەسەرسامیەوە وتی: (تۆ کە گۆشتت نیە)

ماسی نەختێك بیری کردەوەو وتی: چاوەکانم بۆ تۆ بڕوابکە هەرئەوە ماوە.

قەل چاوەکانی ماسی دەرهێنا ولەبەر ئەوەی وشك بووبوونەوە نەیدەتوانی بیخوات پاشان شاردنیەوە تاوەکو دواتر پڕەملەیەکی قەشەنگیان لێدروست بکات.

ئەودەمە ئێسکی بڕبڕەی پشتی ماسیەکەی بەدەنوك گرت ودای لەشەقەی باڵ.

پاش ماوەیەك، قەلەرەش بەبیانوی شەکەتبوون ماسیەکەی بەئاسمانەوە بەردایەوەو ڕۆشت.

ماسی کەوتە سەر بەستێنی نەرمی مێرگەزارێك، تەڕوپاراوی وتازەیی چیمەنی مێرگەکە ئێسەکەکانی ڕومەتی ماسیەکەی دەلاواندەوە ودەیخستە بیری شوێن وماوای خۆی....

عەتری ئاو... بۆنی دەریا... خۆرئاوابوون... فڕینی مەلە سپیەکان... دەنگی ماچ وموچی شەپۆل وکەنار...

هەموو ئەمانە جێی خاڵی چاوەکانی ماسی پڕ لە ئەشك دەکرد وماسی کە چیتر نەیدەوانی هیچکام لەم دیمەنە قەشەنگ ودڵگیرانە ببینێت، تەنها دەیتوانی ببیستێت.

بۆ بەیانی ئەورۆژە...

گروپێك لە مێرولەکان بەو نزیکانەدا تێدەپەڕین خۆیان گەیاندە لای ماسیەکە.

ماسی داخوازی خۆی بە سەرکردەی مێرولەکان راگەیاند وسەرکردە دەستبەجێ فەرمانی دا ماسی فڕێ بدەنە ناو دەریاوە، مێرولەکان بە شەوق وتامەزرۆییەکی تایبەتەوە پەیکەری ماسیەکەیان بەسەر شاخەکانیانەوە هەڵگرت بەرەو دەریا بردیان.

ئەمجارە وشێنی خاڵی چاوەکانی ماسی لێوڕێژی ئەسرینی تاسەمەندی بوو.

لەپڕ دڵی ماسی داکەوت، ماسی کەلە ئاوی دەریادا کەوتە سەرئاو هەستی کرد کە لاشەی زۆر لەجاران سەنگین تر بووە، ئەوپەڕی هەوڵی خۆیدا تاوەکو ڕێ لە نوقم بوونی خۆی بگرێت، ئاوەکە زۆر سارد بوو بەهەر خولانەوەیەك خوێ دەخزایە ناو مۆخی ئێسکەکانی ودەیسوتاند.

چەند رۆژێك واوەتر...

ماسی ئیدی نەیتوانی بەرگە بگرێت وپەکی کەوت.

لمە سپیەکانی کەنار، ئێسکەکانی ماسی داپۆشی و وردەوردە تەپۆڵکەی لمەکان بەرزتر دەبویەوە، رۆژانی سەرەتا، ماسی لەژێر لمەکەوە دەنگی شەپۆلەکانی دەبیست بەڵام لەگەڵ بەرزبونەوەی تەپۆڵکەی لمەکەدا ئاوازی شەپۆلەکانی بە ئەستەم گوێ لێبوو.

تا ئەوەی کە ئەو دەنگەش کپ بوویەوە.

بەڵام لەو ژێری ژێرەوە هێشتا دەنگێك دەهات.

دەنگی دڵی ڕەقی ماسیە چکۆلانەکە بوو کە لەخۆشیانا ترپەی دەهات وبیری دەکردەوە، هەرچەند بووم بە پەیکەرێکی سەنگ ئاسا، بەلأم گەیشتم بەتاکە ئارەزوم کە گەیشتن بوو بەدەریا، پاش ئەوە ئاوەکانی ئەو کەناراوە سوێرتر بوو لە کەناراوەکانی تر، چونکە ئەشکی شادی وتامەزرۆیی ماسیە سورۆکراوەکە لەو کەنارەدا ڕەوان بوو، ئەو کە هەرگیز دەستبەرداری هەوڵدان نەبوو!

(د.شەریعەتی) دوای بیستنی چیرۆکی ماسی سورۆکراو دەیوت:

نە لەحاڵەتێکدا بمێنەوە، نەلەجێیەکدا

هەمیشە رۆحێکی کۆچەری بە

بەرەو سەرەتا

بەرەو ئەو جێیەی کە دەتوانی مرۆڤ بیت

بەرەو ئەو جێیەی کە دەتوانی تێبکۆشیت

بەرەو ئەوجێیەی کە دەتوانی لەوەی کە

هەیت وهەن، دوربکەویتەوە!

ودەرونزانی بەناوبانگ خاتوو(ئیسکاول شین) بە پەلە دەڵێت:

ئێستا، هەرئێستا! سوێندبخۆ کە سەربکەویت!

و(جۆزێف مۆرفی) سنورێك بۆ سەرکەوتن دادەنێت ودەڵێت:

لێبڕان تاقانە سنوری نێوان شکست وسەرکەوتنە!

(مەسیح علیه السلام) لە ئینجیل دا دەلێت:

بخوازە! پێت دەدرێت

بگەڕێ! دەیدۆزیتەوە!

لەدەرگابدە! بەڕوتا دەکرێتەوە!

و(مەولەوی) لەسەر وتەکەی مەسیح لە زاری پەیغەمبەرەوە(د.خ) دەڵێت:

فەرمووی پێغەمبەر گەر لەدەرگایەك بدەیت، سەرەنجام لەو قاپیە کەسێك سەر دەردێنێ گەر لەسەر گوزەری کەسێك دانیشی، دواجار تۆ سیمای کەسێك دەبینی.

پرسیارێکی جوان: چۆن دەتوانرێت چارەنوس جارێکیتر بنوسرێتەوە؟

(ئەنتۆنی رابینز) وەلام دەداتەوە:

ئەگەر(کردەوەیەك)ت چاند(عادەتێك) دروێنە دەکەیت!

(عادەت)ێکت ئەگەر چاند(ئەخلاقێك) دروێنە دەکەیت!

ئەگەر(ئەخلاق)ێکت چاند(چارەنوس)ێك دروێنە دەکەیت!

کەواتە زانیمان کە کردار _ چارەنوس!

ئێستا ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە کاتێك کردەی مرۆڤ هێندە گرنگە چۆن دەتوانین کارێکی باشمان هەبێت؟

(شاکتی گواین) وەلامی ئەم پرسیارە دەداتەوە:

کردار، بەرجەستەبوونی مادیانەی هزرە ورەوشت خۆنواندنی مادی هزر، کەواتە بۆ هەبوونی کردارە باشەکان دەبێت هزری باشمان هەبێت!

((هال ئەربن) تایبەتمەندیەکانی مرۆڤە سەرکەوتووەکان بەمجۆرە هەژمار دەکات:

*سەرکەوتووەکان ژیان بەهەمان شێوە کە هەیە قبوڵی دەکەن بەهەموو کێشە ولەمپەرەکانیەوە.

*سەرکەتووەکان، لۆمەی کەس ناکەن، بیانو ناهێننەوەن سکالاً ناکەن.

*سەرکەتووەکان، دروستکەری پەیوەندی ناسك ولەیادنەکراون.

*سەرکەتووەکان، ئامانجدارن وشکست قبوڵ ناکەن.

*سەرکەتووەکان، حەزی فێربونیان هەیە لای هەرکەسێك ولەهەموو جێیەك.

*سەرکەتووەکان، کردەیین وکەم دو.

*سەرکەتووەکان، خۆش مەزاج وڕوخۆش وبەرپرسیارێتی قبوڵ کەرن وتۆکمە.

*سەرکەتووەکان، جیاوازی نێوان زیندوبوون وزیندەگی کردن باش تێدەگەن.

*سەرکەتووەکان، لەگشت چرکەساتەکانی ژیان ئەوپەڕی سود وەردەگرن.

*سەرکەتووەکان، کەموکورتی وکێماسیەکانی خۆیان بەباشی دەناسن وبەردەوام هەوڵی کەمکردنەوەی کێماسیەکان وزیادکردنی تواناکنی خۆیان دەدەن.

(ڕۆبەرت ئیستیونسون) نوسەری ئەمریکی بڕوای وایە:

سەرکەوتن واتە گۆڕان بۆ کەسێك کە توانا وشایستەیی ئەومان هەیە وئەمەش تاکە ئامانجی ژیانە!

(جوبران خەلیل جوبران)بەم جۆرە وێنای سەرکەوتن دەکات:

ئازایەتی کە هەستەوەری شەشەمە، کورتترین ڕێگای مومکینە بەرەو سەرکەوتن!

(جان دیك) جیاوازی نێوان سەرکەوتوو فاشیلەکان بەمجۆرە باس دەکات:

تاکە جیاوازی نێوان سەرکەوتووەکان وفاشیلەکان، عادەتەکانیانە!

و(ڕۆبەرت کولی بر) سەرکەوتن پەیوەست دەکات بەباوەڕ بەخۆبوون ودەڵێت:

ئەگەری سەرکەوتنی ئێوە لەهەر کارێکدا پەیوەستە بەمەوە کە باوەڕێکی ئەرێنیت لەمەڕخۆت هەبێت!

و(ئەلێکس ماریسۆن) سەرکەوتن بە وێناکردنی زەینی دەزانێت ودەڵێت:

بەرلەوەی بتوانیت کارێك بکەیت پێویستە توانای ئەوەت هەبێت لەزەینی خۆتدا وێنەی بکێشیت!

(وین دیڤیس) چەند پێناسەیەکی تایبەتی بۆ سەرکەوتن هەیە:

***سەرکەوتن، شتێکی بانتر لەدەستخستنی داهاتە!**

***سەرکەوتن واتە بەوەی کە هەمانە لەباشترین دۆخی خۆماندا دەریکەوین!**

***سەرکەوتن لەئەنجامداندا جیلوە دەکات نەك لەبەدەستهێنان!**

***سەرکەوتن لەهەوڵداندا بڕستی بەبەردا دێتەوە، نەك لە بردنەوەدا!**

(هلن کلر) براوەی خەلاتی نۆبڵ بڕوای وایە:

ئیرادەی هەرکارێك بکەین، دەتوانین

ئەگەر بەو جۆرەی کە شایستەیە بەدواداچونی بۆبکەین!

و(علی ڕ.خ) سەرکەوتن لەیەك شتدا دەبینێتەوە ودەڵێت:

سوربوون... سوربوون!... ئەمەیە تاکە ڕێگای سەرکەوتن وبردنەوە!

و(لین پارسونز) سەرکەوتن تەنها لە هەوڵداندا دەبینێت ودەلێت:

تا هەوڵنەدەیت تێناگەیت

و ئەگەر بەتەواوی هەوڵنەدەیت، هەوڵت نەداوە

بەئەزمونتر تیرەکەت بەرەو ڕوی ئاراستە دەکەیت

هەرچی لەتواناتدا هەیە دەیخەیتەگەڕ

وئەگەر بەهەموو هێزێکتەوە راتکێشاو دیسان

ناکام بوویت

دەسم دامێنت کەشکستت نەهێناوە

ئەودەمەی بەرەو خەونەکانت پەڕ وباڵ لێکدەدەیت

چ بایەخێکیان هەیە کە ئەوان بەچ شێوەیەکن

لەگەیشتندایە کە شانازی دەکەیت!

لەهەوڵداندایە کە فێردەبیت!

ولەڕۆشتندایە کە بەسەرکەوتوویی دەگەڕێیتەوە!

((ریچارد کالسون) بەچەشنێکی تایبەت لە سەرکەوتن دەدوێت:

ئەگەر بۆ بڕینەوەی درەختێك هەشت کاتژمێر وەختم لەبەردەستدا بوایە، شەش کاتژمێرم بۆ تیژکردنەوەی تەورەکەم بەکاردەهێنا!

و(شاکتی گواین) دەرونناسی بیرمەند دەڵێت:

سەرکەوتنی شەوێك پێویستی بەهەوڵدانێکی بیست ساڵە هەیە!

ئێستا پێکەوە چیرۆکی پیاوێك دەخوێنینەوە کە مانای بەسەرکەوتن بەخشی:

(بەسەرهاتی تۆماس ئەدیسۆن)

لەساڵی ١٩١٤ ی زاینی دا، تۆماس ئەدیسۆن کارەستەگەلێکی بەبەهای دوو ملیۆن دۆلار وهەروەها بەڵگەنامەکانی بیست ساڵ توێژینەوە ولێکۆڵینەوەی خۆی لەڕوداوی سوتانی تاقیگەکەیدا لەدەست دا.

(چارلز) کوڕی ئەدیسۆن دوای بیستی ئەم هەواڵە باوکی لە حاڵەتێکدا دۆزیەوە کە لەتەنیشت ئاگرەکەدا وەستا بوو کزەبای زستان مووە چەرمووەکانی پەرێشان دەکرد.

دڵی چارلز بەدیتنی ڕەوشی باوکی ئاوری تێبەربوو!

ئەدیسۆن بە دیتنی کوڕەکەی وتی(دایکت لە کوێیە؟ بیهێنە بۆ ئێرە وبڵێ کە جارێکیتر یاری ئاگرینی لەم شێوە لە هەموو تەمەنی دا نابینێت!

بەیانی ڕۆژی دوایی....

ئەدیسۆنی شەست وحەوت ساڵە لەکاتێکدا لەناوخۆڵەمێشی هیوا وخەون وئاواتەکانیدا هەنگاوی دەنا وتی:

(لەهەر کارەساتێکدا، وانەیەکی مەزن شارلوەیە، کارەسات، هەموو هەڵەکانی ئێمە دەسوتێنێت سوپاس بۆ خوا کە دەتوانم جارێکیتر سەرلەنوێ دەست پێبکەم!

(جۆزێف مۆرفی) بەبیستی بەسەرهاتەکەی ئەدیسۆن دەڵێت:

لەپشت سەری هەر مرۆڤێکی سەرکەوتووەوە... ساڵانێکی زۆر لەناکمی خۆی مەلاس داوە!

و(جولیا کامێرۆن) بیریاری هاوچەرخ لەبارەی سەرکەوتنەوە دەڵێت:

بۆ سەرکەوتن، هەمیشە بەشێنەیی پەلەبکە!

وباوکم(مەحمودی نامنی) هەمیشە پێی دەوتم:

کوڕم، کەسێك بانتر باز دەدات، کە زۆرتر گوڕی خواردبێتەوە!

(دەروونناسان)ی ئەمڕۆ ڕێسایەکی سەیریان بۆ سەرکەوتن هەیە:

گەورە بیربکەرەوە! گچکە کاربکە! هەرئێستا دەست پێبکە!

(نانسی سیمس)سەرکەوتووەکان بەداگیرکەر ناودەبات ودەڵێت :

سەرکەوتووەکان، داگیرکەری ساتەکانن!

ولەگەروی دەرفەتەکاندا بەدوای شکۆمەندی ژیاندا دەگەڕێن

وەك هەموو مرۆڤەکانی تر

بەڵێ لەشکست دەترسن

بەلأم جڵەوی خۆیان نادەنە دەست ترس

سەرکەوتووەکان هەرگیز بەناوی نائومێدیەوە

پێی خۆیان ناکێشنە دواوە

وئەگەر ئەسپی سەرکەشی ژیان جڵەو بپسێنێت

بۆئەوەی دەستەمۆ نەکرێت

ئارام لێی دانانیشن

سەرکەوتووەکان

باش لەچەمکی سەیری ئەرمونیانی گەیشتوون

و باش دەزانن

کەبەردەوام ڕێگایەکی تر هەیە

و ڕۆحیان هەردەم ئاوێتەی تاسەمەندیەکە

بۆ تاقیکردنەوەی هەموو ڕێگاکانی ژیان

سەرکەوتووەکان!

دەزانن کە پێیان لەسەر دوندی کەماڵ نیە

لەئاوێنەی راستگۆییدا بەحورمەتەوە،

تەماشای لاوازیەکانی خۆیان دەکەن

وئەوجا بەهەموو هێزێکی خۆیانەوە

هەنگاوەکانی بالأبوون مکوم دەکەن

سەرکەوتووەکان!
دەکەونە سەرزەوی بەڵام بەکەوتوویی نامێننەوە
ولەدرێژایی بەرەو لوتکە چوونی خۆیاندا
گیان پۆڵا وبەتوانا
مانای تاڵی کەوتن شەرمەزاردەکەن
سەرکەوتووەکان!
دەزانن کە نەچارەنوس، ژەهری تاڵی شکست دەکات بەگەروویاندا
نە چانس، جامی سەرکەوتن دەخاتە نێو دەستیان.
سەرکەوتووەکان!
هەمیشە تاوانی هەڵەکانی خۆیان هەڵدەگرن
ولەئەندێشەکانی خۆیاندا، بەداوی سازاندا دەگەڕێن
و لەدڵی هەرشتێکدا، دەست بەرەو چاکەکان واڵادەکەن
ودەستەکانیان کورتکراوەی بەهارە
کە بەفەڕی ئەو
زەردترین قەدەکان دێنەبەر وهەڵدەنیشن لەگوڵ
سەرکەوتووەکان!
ڕێگایەك کە هەڵیدەبژێرن، باوەڕیان پێی هەیە
سەخت ودژوار، ڕەنگە
ولەچاوی ئەوانی ترەوە، ناخۆش وبێناکام
سەرکەوتووەکان!
وشەی سەبر دەناسن
ئەوان دەزانن:
بەهای هەرشتێك بە ئەندازەی تەمەنێکە کەلەپێناویدا سەرفی دەکەیت!

(کارل هاربن) سەرکەوتن بە چانس دەسپێرێت ودەڵێت:

بردنەوە تەنها بە چانس وئیقباڵەوە پەیوەستە

دەتوانی ئەمە لەهەر دۆڕاوێك بپرسیت!

(لایت فوت) بڕوای وایە:

سەرنەکەوتن گوناه نیە بەڵکو ئەزمونێکە بۆ سەرکەوتنەکانی داهاتوو!

باس لەگوناه کرا نەختێك لەمەڕ گوناه دەدوێین:

سەرەتا پێناسەی خۆتان بۆ گوناه لەدێرێکدا بنوسن:

....

بەڵام بەراست گوناه چیە؟

پێتان دەڵێم، سەرەتا هەموو ئەو پێناسانەی تا هەنوکە لەمەڕ گوناه هەتانبووە لەزەینی خۆتان پاك بکەنەوە وئێستا بەوردی گوێبگرن.

گوناهیش وەك باقی خەسڵەتەکانی دیکەی مرۆڤ قۆناغەکانی باڵا ونەشونمای هەیە واتە منداڵێتیەکانی (گوناه) بە (نەزانین) ناودەبەین، ولاوێتیەکەی بە(هەڵە) ومیانساڵیەکەی بە(تاوان) ناودەبەین وبەمجۆرە دەنوسین:

(نەزانین ئەگەر چاك نەکرێت دەگۆڕدرێت بۆ هەڵە!

(هەڵە) ئەگەر چاك نەکرێت دەگۆڕدرێت بۆ(تاوان)!

(تاوان) ئەگەر چاك نەکرێت دەگۆڕدرێت بۆ(گوناه)!

بۆ زیاتر ناسینی گوناه سەرەتا دەبێت پێچەوانەکەی بناسین واتە:

(صەواب!)

تکایە ئێوە بەدوای (ثواب) دامەگەڕێن وبەهەڵە لەگەڵ(صەواب) تێکەڵی مەکەن!

مرۆڤێکی ژیر وریا بەدوای(صەواب) دا دەگەڕێ!

واتە ڕێگای ڕاست ودروست!

کەواتە زانیمان کە(صەواب) واتە بزاڤێکی ئاگایانە ولەسەر بەستێنی بیرکردنەوە لەپێناو ڕێگەیەکی ڕاست ودروستدا کە دەبێتە مایەی گەشەکردنی ڕۆحی ئێمە !

گوناهیش واتە هەرشتێك کە ببێتە ئاستەنگ لەبەردەم گەشەی ڕۆحی ئێمەدا !

نمونە: ئەگەر تۆ کاتژمێر١٠ بەیانی تاقیکردنەوەت هەبێت لەم کاتەدا لە ناوپێخەفەکەتدا بخەویت، گوناهت کردووە !

ئەگەر خەریکی نزاوپارانەوە بیت، گوناهت کردووە !

ئەگەر بڕۆیت بۆ زیارەت گوناهت کردووە !

واتە هەرکارێك جگە لەو کارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت !

(د.شەریعەتی) لەمبارەیەوە دەڵێت:

کاتێك ئاور لەماڵت بەربوو، چ لەنوێژدابیت، چ لە مەی خواردنەوە، وەك یەکە هەردوو!

نمونە، ئەگەر لەجێیەك ئامادەبوونی ئێوە زەروری، پێویست وکاریگەر بێت وتۆش بەبیانوی تەمبەڵی لەوێ نەبیت، گوناهت کردووە !

*ئەگەر کەموکورتی ئەخلاقیت هەبێت کە دەتوانیت بەخوێندنەوەی کتێبێك نەیهێڵیت وئەگەر ئەو کتێبە نەخوێنیتەوە گوناهت کردووە.

*ئەگەر تۆ بانگهێشت بکەن بۆ جێیەك کە پێت خۆش نیە ودڵنیایت کە لەوێ کێشە وئاریشەتان بۆ دروست دەبێت وئەگەر نەتوانیت بڵێیت(نەخێر) گوناهت کردووە !

وئەمونە گەلێکی لەمجۆرە کە خۆتان دەتوانن بینوسن.

ئێستابۆت دەردەکەوێت: گوناه، تەنها ئەنجامدانی دوو یاسێ کاری تایبەت نیە بەڵکو جارویار ئەنجام نەدانی زۆرێك لەکارەکان گوناه دەبێت، واتە بێئاگایی !

پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەفەرموێت لەرۆژی پەسلاًندا:

عەوام شەرمەزارن لەوکارانەی ئەنجامیان داوە !

و خەواصیش لەو کارانەی ئەنجامیان نەداوە!

باشە بیر لە پەیامەکەی پێغەمبەر بکەنەوە! کەواتە وریابن کە گوناه نەکەن!

چونکە ئێستا هۆشیار بونەتەوە کە گوناه چەندین لقی جیاوازی هەیە وەك:

*سەردانی نەکردنی باوك ودایك لەکاتی خۆیدا!

*هەوڵنەدان لەپێناو سەرکەوتن!

*خۆدزینەوە وتەمبەڵی نواندن لە ئەنجامدانی کاردا!

*کەچ رەفتاری وبەد رەوشتی لەگەڵ خود وخێزان!

*ئەنجامنەدانی راست ودروستی کارە بچوکەکان!

*بروبیانو هێنانەوە لەئەنجامدانی ئەرکەکانی خود!

*خۆت بەلاواز وزەلیل سەیرکردن ونیشاندان!

*نەبونی ئیرادەی پێویست بۆ نەهێشتنی کەموکورتی ئەخلاقی!

* نائومێد بوون لەرێی گەیشتن بەئامانجەکاندا!

*بەڵی کردن لەجێیەکدا کە دەبێت بڵێیت(نا)

خۆان دەتوانن چەندین برگەی تر کە تائێستا بەگوناهتان نەزانیوە بۆ ئەم پێرستە زیادبکەن!

هەڵسەنگاندنێکی بچوك!

*ئەگەر لەودەبرگەی سەرەوە، هەشت برگەیان لە ئێوەدا هەبێت:

پێویستە بڵێم کە ئەگەر دەتانەوێت تەماشای گوناهبارێکی راستەقینە بکەن بەدوای شەیتان دا مەگەرێن، سەیری ئاوێنە بکەن!

بەلأم هێشتا درەنگی نەکردووە، کەموکورتیەکانی خۆتان بدۆزنەوە، یاداشتیان بکەن وبەدوبارە خوێندنەوەی بابەتەکان هەوڵبدەن نەیانهێڵێن.

*ئەگەر لە دە برگەکەی سەرەوە، پێنج برگەیان لە ئێوەدا هەیە:

مایەی نیگەرانی نیە بەڵام ئێوە لەنێوان دوو ناکۆتای ئەهریمەن وفریشتەدان، کەواتە وریابن وبۆنەهێشتنی کەموکورتیەکانتان دەستورەکەی سەرەوە پەیڕەوبکەن.

*ئەگەر لەدەبڕگەکەی سەرەوە دوو یا سێ بڕگەیان لەئێوەداهەیە.

پیرۆزبایتان لێدەکەم! چونکە پێگەی ئێوە لەفریشتەکانیش بانترە! وخوداوەند بەردەوام تەماشای زەردەخەنەی سەوزی ئێوە دەکات!

بەلام چەند جوانە کە زانیاریەکانی خۆتان فێری کەسانی تریش بکەن.

ئێستا لەدێرێکدا پێناسەی خۆتان بۆ گوناه بنوسن:

....

ئایا خۆت بە مرۆڤێکی گوناهبار دەزانیت؟ بۆچی؟

....

ئایا لەگەڵ پێناسەکەی پێشوودا جیاوازی هەیە؟

حەزرەتی عەلی(ر.خ) بڕوای وایە: خراپترین گوناه (نەزانی)یە!

باسی گوناه بەوتەیەکی (ئۆشۆ) بەکۆتا دەگەیەنین، ئەو دەڵێت:

نائاگایی، گوناهە

وبۆ گوناهێکی لەم چەشنە کە هەمو چرکەساتێك تەمێ دەکرێیت

تەمێکردن و سزایەکی ترنیە!

هەر ساتێك نائاگایی،سزای خۆی لەگەڵدایە

وهەرساتێك ئاگایی، پاداشتی خۆی لەگەڵدایە

ئەم دوانە لەگەڵ یەك ئاوێتەبوون

ناتوانی جیایان بکەیتەوە

کەواتە لەبیری مەکە کە نائاگایی گوناهە! مادام باس لەگوناه کرا ئەم بەسەرهاتە ناوازەیەی خوارەوە بخوێنەرەوە:

((چیرۆکی گوناه وپاداشت))

لە زەمانی زوودا، پیاوێک هەبوو مەڕومالآتی دەوڵەمەندەکانی دەدزی وپاشان گۆشتەکەی دابەش دەکرد بەسەر هەژاراندا.

ڕۆژێك گرتیان وبردیان بۆلای قازی.

قازی پرسیاری لێکرد: مەگەر نازانیت دزی تاوانە؟

پیاوەکە بە خوێنساردیەوە وتی:(بەڵێ، چۆن نازانم قبوڵی دەکەم کە بەدزیەکەی خۆم گوناهم ئەنجام داوە، بەلام گۆشتی ئەم مەڕانەم بەسەر هەژاراندا بەشکردووە وئەمەش پاداشتێکی زۆری هەیە، لەئەنجامدا ئەم پاداشتە ئەو گوناهەی دەسڕیەوە وئەوەی بۆ ئێمە دەمایەوە سی وجگەر وسەرپێیەکەی بوو!

بەلأم پێمان وتن کە یەکێك لە حاڵەتەکانی گوناه بەلێ کردنە لە جێیەکدا کە پێویستی بە نەخێر وتنە، ولەو سۆنگەیەوە کە بڕوامان وایە، نەخێر وتن بەیەکێك لەکۆڵەکە سەرەکی وگرنگەکانی سەرکەوتن هەژمار دەکرێت، کەواتە تکا دەکەین ئێوەش ئەم هونەرە فێربن!

چۆن هونەری (نەخێر) وتن فێربین؟

چاك بیربکەنەوە لە سەرەنجامی هەر کارێك، ئەودەمە بۆ ئەنجامدانی، بەڵێ یا نەخێر بکەن! (حەزرەتی صادق)

(لیۆ فلیچە بوسکالیا)وتەکەی پێشەوا صادق پەسەند دەکات ودەڵێت:

هونەری نەخێر وتن فێربن کە بالأترین هونەرەکانە!

وئێمە بڕوامان وایە نەخێر وتن هونەریکی مەزنە!

ڕەنگە سەرسام بیت وەڵێ باوەڕیکەن کە نەخێر کردن لەکات وساتی خۆیدا وەك:

نیایش پیرۆزە وشایانی ستایشە!

(نوسەر) دەڵێت: زۆرینەی ئەو نەهامەتیانەی بەسەرمان دێت لەبەر ئەوەیە کە لەجێیەك کە پێویستە بلێین(نا) بێدەنگی هەڵدەبژێرین وئەمەش دەبێتە سەرەتایەك بۆ نەهامەتیەکانی داهاتوومان!

(لوییز هی) دەڵێت: تۆ سەربەستیت بەدرێژایی ئەو ماوەیە بڵێیت(نەخێر)!

هزرەکانت بگۆڕی وهەست وسۆزە راستەقینەکانت دەربڕی!

و(کاترین کاردینال) وتەکەی لوییز هی پەسەند دەکات ودەڵێت:

ئازادنە بڵێ(بەڵێ)

و ئازادانە بڵێ(نەخێر)

بەم جۆرە شکۆی دەرونی دەبێتە یاری ئێوە!

و(ئەنتۆنی ڕابینز) نوسەری ئەمریکی راشکاوانە دەڵێت:

ئەگەر ناتەوێت کارێك ئەنجام بدەیت، تەنها بەیەك قسە بڵێ(نەخێر)!

و(دیپاك چوبرا) بیریاری هاوچەرخ باوەڕی وایە کە نەخێر کردن پەیوەندیەکی نزیکی لەگەڵ شادومانی مرۆڤ هەیە ودەڵێت:

رێژەی ئاسان بوونی (نەخێر) وتن پێوانەیەکی باشە بۆ رێژەی ئازادی، متمانە بەخۆبوون وتوانای شادومان بوون!

(کاترین پاندەر) دەرونزانی بەناوبانگ بڕوای وایە:

بڵێ (نەخێر) ولێگەڕێ ئەم نەخێرکردنەی تۆ ببێتە کێشەی لایەنی بەرامبەر!

بەڵام حەزرەت عەلی وەك هەمیشە بە نیگایەکی قوڵ دەڵێت: هەروەك سەرکردەیەك کە سەیری ئاسۆ دورەکان دەکات بیر لەسەرەنجامی کارەکان بکەرەوە، ئەوجا بڕیاربدە!

(ریچارد کالسون)یش گوزارشتێکی قەشەنگی بۆ نەخێر وتن هەیە ودەڵێت:

لەو کاتەنانەی کە دەڵێیت(بەڵێ) بەڵام لە راستیدا مەبەستتان نەخێرە، وریابن!

(ئەبراهام هشل) نەخێر کردن بە توانا دەزانێت ودەڵێت:

متمانە بەخۆبوون بەرەنجامی ئینزیاتی کەسیە لەگەڵ توانستی(نەخێر) وتن بەخود!

(ئیمرسۆن) نەخێر وتن بەبەرهەمی هێزی ئیرادە دەزانێت ودەڵێت:

کاتێك بە وەسوەسەیەك دەڵێیت(نا) توانای ئەو وەسوەسەیە بۆ ئیرادەی ئێوە دەگوازرێتەوە.

بەڵام(گیل ئیدوارز)چەمکێکی جوان بۆ(نەخێر) بەیان دەکات ودەڵێت:(نەخێر)وتن، چەمك ومانا بەئێمە وبە بەڵێ دەبەخشێت!

(پییر داکۆ) بڕوای وایە کە(نەخێر) وتن دەبێت مەشقی لەسەر بکرێت ودەڵێت: (نەخێر) وتن فێربن وراهێنانی لەسەربکەن تاوەکو هەندێ کات بەکاریبێنن!

(سۆزان پولیس شوتز) نەخێر وتن بەبەرهەمی شادی دەزانێت ودەڵێت: لەپێناو ژیانێکی شادومان دەبێت بتوانیت جاروبار بڵێیت(نەخێر)!

و(نوسەر)بڕوای وایە:

باشتر وایە بە (نەخێر) وتن بەتەنیا بمێنیتەوە تائەوەی لەناو کۆمەڵێکی ناتەندروستدا کات بەسەرببەیت، کەواتە، بە شادیە هەنوکەییەکان بڵێ نەخێر، تاوەکو خۆشی وشادومانیە بەردەوامەکان بێنە سۆراغتان!

و(تینا هکر) دەرونزانی هاوچەرخ وتەکەی نوسەر پەسەند دەکات ودەڵێت: بەچاك بڵێن(نەخێر) تا چاکترینتان بە نسیب ببێت!

ئەمێستا گوێرادێرن بۆبیستنی بیرەوەریەکی واقیعی وبەسەرهاتێکی تاڵ لەمەڕ ژیانی گەنجێکی تاوانکار کاتێك خەریکی لێکۆلینەوە وتوێژینەوە وگفتوگۆبوین لەگەڵ گەنجانێکی تاوانکار بەمەبەستی تەواوکردنی (کتێبی تکایە باوك ودایکێکی باشبن)ڕێم کەوت لەدۆسیەی گەنجێکی بیست ساڵە کەوەك تاوانکار کەوتبووە زیندان، لەیەکەم دیداردا، ئەو خۆی لەهەر جۆرە گفتوگۆیەك دەدزیەوە ومنیش دوای سلاو وزەردەخەنەیەك کتێبی (تکایە مەبنەمەڕ)م پێدا ووتم:هەرکاتێك دڵت پێوەبوو پەیوەندیم پێوەبکە.

دوو هەفتە دواتر...

لەمیانەی داخوازی دیدارێکدا کە پێشکەشی کردبوو لەگەڵیا کەوتمە گفتوگۆ ئەو بە تامەزرۆییەکی تایبەتەوە ئامادەیی خۆی بۆ قسەکردن لەگەڵ من دەربڕی و وتی: بریا ساڵێك زوتر کتێبەکەی ئێوەم خوێدنبایەتەوە.

ومن کە بەبیستی ئەم دەستەواژانە راهاتبووم وتم: رابردوو ڕۆشتووە!

گرنگ ئایندەیە، بەڵام بەپەندێك کە لەرابردوو وەرت گرتووە!

ئەو وتی: وەڵێ ئێستا کەبۆم دەرکەوت ئێوە بۆ کتێبەکەتان دەتانەوێت لەبەسەرهاتی من ئاگاداربن ئامادەم تاوەکو بەڵکو بەخوێدنەوەی ژیانی من، کەسانێکی تر هەروەك من گیرۆدەی ئەم چارەنوسە تاڵە نەبن! هەرچۆنێك بێت چیرۆکی ژیانی ئەو بەمجۆرەیە:

(بەسەرهاتی گەنجێك کە نەیدەتوانی بڵێت(نا)!

من ناوم کورشە دووەمین منداڵی خێزانێکی خۆشگوزەران کە خوشکێکی لەخۆم گەورەتر وبرایەکی لەخۆم گچکەترم هەیە.

باوکم کۆمپانیایەکی بازرگانی هەیە ودایکم ژنی ماڵەوەیە.دۆخێکی دارایی باشمان هەیە،لەورۆژەی کە خۆم ناسیوە لەگەڵ ژمارەیەك لە هاوڕێکانم کە هاوسێ یا هاوپۆلم بوون هاتوچۆم هەبوو.

کورش ساتێك بیری کردەوە وبەزەردەخەنەیەکی تاڵ وگاڵتەئامێز بەمجۆرە درێژەی دایە: باوك ودایکم بۆ پەروەردەکردنی من زەحەمەتی زۆریان کێشا! بەردەوام جل وبەرگی نوێی مارکەیان بۆ دەکڕیم! وزگیان پڕدەکردم لە تازەترین هەمبەرگر وشکۆلاتە وشیرینی ئەوروپی! هیچ کەسێك لەبارەی مەسەلە رەوشتیەکان لەگەڵ من قسەی نەدەکرد! برا بچوکترەکەم زۆرتر لەگەڵ دایکم بوو وباوکیشم فرەتر دوای نیوەشەوان دەهاتەوە بۆ ماڵ!

ڕەنگە هەفتەی جارێك یا دوجار بەبیانوی نانخواردن لەدەوری سفرەیەك کۆدەبوینەوە، چونکە خوشکەکەم هەمیشە لەڕێی تەلەفونەوە داوای شیوی دەکرد

وبەتەنها لەژوورەکەیدا دەیخوارد، منیش لەبەرئەوەی گیرفانم پڕبوو لەپارە زۆرتر لەگەڵ هاوڕێکانمدا نانم دەخوارد!

هەموو چارەڕەشیەکانم لەو شەوەوە دەستی پێکرد...

سەرەتای ساڵی کۆتایی ئامادەییم بووکە یەکێك لە هاوڕێکانم وتی: کوڕینە ئەمشەو هەمبەرگر بکڕین وبڕۆین بۆ ماڵی ئێمە، فیلمێکی سێکسیم هەیە پێکەوە تەماشای بکەین!

ومن کە دڵەکوتەم بوو بۆ وانەکانم نەمتوانی نارەزایی دەربـبڕم چونکە هەموان رازیبوون ومنیش وەك مەڕ کەوتمە دوای ئەوان.

فلیم دەستی پێکرد ومن بەسەرسامیەوە سەیرم دەکرد، حاڵەتی دڵ تێکهەڵاتنم هەبوو، هەموو گیانم ئارەقەی کردبوو.

بەهاوڕێکەم گوت: من دەمەوێت بڕۆم.

وئەو وتی: بێدەنگ بە! ناسکۆڵە، دانیشە بڕوانە چ حاڵێکی هەیە!

منیش وەك مرۆڤە تەحنیت کراوەکان تا کۆتاییەکەی دانیشتمن، چونکە هێندە بوێریم نەبوو بڵێم: نا!

بەکورتی، ئەو شەوە وشەوانی تریش تێپەڕین...

کورش چەند ساتێك بێدەنگ بوو تنۆکەکانی فرمێسکی پەشیمانی بەسەر گۆنایدا قەتارەیان بەست... پاشان درێژەی دایە:

بەکورتی بەرنامەمان بووبوو بەمەی کە هەموو شەوێك دانیشین وسەیری فیلم بکەین وئینجاخواردنەوەی جۆراوجۆر ودوکەڵ کردنیش هات و...

وهەرجارەی کە تکاکارانە دەمووت: کوڕینە من پێویستە بڕۆم، سەعیم هەیە ئەوان بەگاڵتەوە دەیانووت: دیسان دەستت پێکرد؟ ناسکۆڵە!

بەڵام نازانم، نازانم! بۆچی توانای کردنی ئەم قسەیەم نەبوو!

ماوەیەك هەوڵمدا بەخوێندنەوەی كتێبێكی دەروونناسی هۆكارەكەی لەخۆمدا بدۆزمەوە وهەربۆیە، چوم بۆ كتێب فرۆشیەك وبەڕێنمایی فرۆشیارەكە سەیرێكی كتێبە دەرونزانیەكانم كرد...

هەمویان لەبارەی سەركەوتنەوە قسەیان كردبوو.

سەركەوتنێك كە تەنها بە دەوڵەمەندبوون(پارەداربوون!) كۆتایی دێت، ئەوانیتریشیان نوسیبوویان ڕوو خۆش بن! خۆش ئەخلاق بن! خۆش مامەڵەبن! و....تادواجارسەریكەون و پارەدار!

لەهەمووی گاڵتەجاڕی تر ئەوەی كە، نوسەرانی هەموو ئەم كتێبانە بیانی بوون!

باشە، مەسەلەكە ڕونە!

زۆر شت وزۆركار كەبەلای ئەوانەوە ئاسایی ونۆرماڵە ڕەنگە بۆ ئێمە دروست ولۆژیكی نەبێت، تەنانەت گرفتی لێبكەوێتەوە.

هیچ كتێبێك نەی نوسیبوو، ئاخر منی چارەڕەش كاتێك دڵم بەكارێكەوە نیە وبانگهێشتم دەكەن بۆ ئەو كارە، چۆنچۆنی: بڵێم نا!

ئەگەر بڵێم(نا) ئەوا هاوڕێكانم وازم لێدێنن! ئەودەمە چی بیكەم؟

بەكورتی، بەنائومێدی لە كتێب فرۆشیەكە هاتمە دەرەوە!

دەمویست لەگەڵ دایكم قسەبكەم كە وەك باوی هەمیشەیی كۆڕی تەفسیری مەسنەوی مەولانا وشیعر خوێندنەوەی هەبوو، یا تاقەتی نەبوو! یاكاتی نەبوو!

وهەركاتێكیش دەمویست لەگەڵ باوكم قسەبكەم دەمی پڕدەكردم لەپارە وخۆی نەجات دەدا.

بەكورتی، بەپێچەوانەی حەزی دەرونیم وهەموو ئازارێكی ویژدانمەوە هەرگیز نەمتوانی بەهاوڕێ لاسارەكانم بڵێم(نا)وبەدبەختیەكان پەیتا پەیتا بەسەری منی چارەڕەشدا دەباری كە نەمدەتوانی لەگەڵ هیچ كەسێك وهیچ كارێكدا ناڕەزایی دەربیڕم!

ئێستا ئیدی هەم دەمخواردەوە هەم دوکەڵیشم دەکرد(واتە تریاکم دەکێشا)!

بەڵام لەناخەوە پەژارەم دەخوارد وهیچ لەخۆم رازی نەبووم!

دوو سێ مانگ دواتر...

رۆژێك هاتمەوە سەرخۆ وبینم یەك دنیا لەدەرسەکانم دواکەوتووم ولەبەرئەوەی پۆلی دوانزە بووم ئەرکەکەم زۆر گران بوو، رۆژێك بڕیارم دائیدی بۆ هیچ شوێنێك نەرۆم ودانیشم سەعی بکەم!

تا ئەوەی شەوێك...

فەرهاد جەرەسێکی بۆ لێدام وتی:(میوانیەکی ناوازەمان هەیە)

بە زمانێکی پچرپچڕ وبەئەستەم وتم: فەرهاد من ئیتر ناتوانم بێم بۆلای ئێوە لەبەرئەوەی سەعیم هەیە.

فەرهاد بەلاقرتی وتورەییەوە وتی:(بەتون مەیە)

پاشان تەلەفونەکەی داخست.

ئەو شەوە هەستێکی باشم هەبوو کە لانیکەم ئەگەر جەسارەتی نەخێر وتنم نەبوو، لانیکەم، قسەی خۆم کرد!

دوو شەو دواتر...

لەژورەکەمدا خەریکی سەعی کردن بووم کە دیسان فەرهاد جەرەسی لێدا ووتی: بڕوانە کورش هەرچی ئەمەوێت بیڵێم حەزناکەم بڵێی نا)

وتم: چی؟

وتی: شەوی هەینی کاتژمێر هەشتی شەو لەماڵی خۆمان چاوەڕێتم.

من تکاکارانە وتم:ئاخر فەرهاد، من لە دەرسەکانم....

پەڕیە ناو قسەکانم وتی: بێدەنگ بە! مەگەر من نیمە؟ کاتژمێر هەشت چاوەڕێتم، دەمانەوێت یاری ئاگرین فیشەکە شێتە بەرپابکەین، تێگەیشتی ناسکۆڵە؟

وتەلەفونەکەی داخست! دەتووت لەگەرماو هاتومەتەدەرەوە!

خوایەگیان چیبکەم؟ خۆزیا وەك هەور هاواری دەکرد بەسەری مندا منیش دەمتوانی هاواریکەم وبڵێم: نا! نا! نەخێر!

بەڵام مەخابن کاتێك باسی (نا) دەهاتە گۆڕێ، بڕستم نەبوو زمانم لاڵ دەبوو! ئەو شەوە تابەیانی لەگەڵ خۆم لەجەنگدا بووم!

بەڵام کۆتاییەکەی دیاربوو، شەوی دیاریکراو، خۆم گۆڕی ورۆشتم...

باوك ودایکی فەرهاد لەوێ نەبوون، ئەگەر لەوێش بونایە هەقیان بەسەر فەرهادەوە نەبوو،دایکی دەیووت: مرۆڤ پێویستە تا ئەودەمەی جاحێڵە، گەنجێیتی خۆی بکات! سبەی وەك ئێمە پیر دەبێت ودەبێت دانیشێ و مەراق بخوات!

بەخۆم دەووت: وەك بڵێیت گەنجێتی کردن واتە مەشروب خواردنەوە وحەب خواردن وهەزار بەزم وبسات وبێ ڕەوشتی تر!

وشەوە تاڵەکە گەیشت...

کوڕەکە زۆر قەرەباڵغ بوو هەموو شتێك هەبوو، لەحەبەوە بیگرە تا جۆرەها خواردنەوە! فەرهاد داهێنانێکی تازەی کردبوو چەندین ئامرازی یاری ئاگرینی هێنابوو خۆی واتەنی، لەشەوی لەدایکبوونیدا ئاگر بەرپا بکات!

بەکورتی یەکەمین حەب وپێکی خواردنەوە فەرهاد پێشکەشی منی کرد ومنی بێچارەی گەمژە بەپێچەوانەی مەیلی دەرونی خۆم هەمدیس نەمتوانی بڵێم: نا!

فەرهاد وتی((بیگرە ناسکۆڵە! هەناسەیەك بڕۆ بان))

منیش حەبەم هەڵدا وپەرداخە مەشروبەکەم کرد بەشوێنیا!

نازانم چەند کاتژمێر تێپەڕی...

کورش لەقسە کەوت وتەنها دەنگی هەنسکی گریانیم دەبیست، دەستێکم هێنا بەسەریا و وتم: دەزانم زۆر لەخۆت قەڵسی و...) پەڕیە ناو قسەکانم وبەچاوێکی

تەڕ وگەرویەکی تاساوەوە وتی:نەخێر! لەخۆم قەڵس نیم، بێزم لەخۆم دێتەوە، خۆزگە دەمردم وئەو ڕۆژانەم نەدیتایە، ئاخر ئێرە شوێنی منە؟

وپاشان دەستی گرت بەڕوخساریەوە گریان وهەنسکی درێژەی کێشا...

پەرداخێك ئاوم پێدا ونەختێکی خواردەوەو فرمێسکەکانی بە قۆڵی کراسەکەی کە تایبەتی زیندانیەکان بووسڕی ووتی(بەڵێ ئەو شەوە، من مەستی مەست بووم کەوتبووم بەسەر قەنەفەیەکدا خەریك بووم تەماشای حەشووەی یاریە ئاگرینەکانی فەرهادم دەکرد کە پەیتا پەیتا ئاگری تێبەردەدان وهەموویان قریوەیان دەهات وهەموان مەست وبەنگ بوون هەروەك وەك من)

نازانم چەند خولەك تێپەڕی...

تەنها ئەوە دەزانم لەچرکەساتێکدا ئاورێکی گەورەم لەردەم خۆمدا بینی، وامزانی خەیاڵە، کە بەهۆی خواردنی حەبەکانەوە چاوم ڕێشکە وپێشکە دەکات.

بەڵام نا، پەردەکان گڕیان گرتبوو ومیوانەکان هەمویان لەحاڵەتی قیژە وهەڵاتندا بوون ومن خۆم بە دژواری گەیاندە بەردەم تەلارەکە کە دەنگی تەقینەوەیەك هات وئیدی نەمزانی چی قەوما...

ڕەنگە چەند ڕۆژێك دواتر...

چاوەکانم بەئەستەم کردەوە، بەرچاوم لێڵ بوو، باوك ودایکم لەگەڵ پەرەستیارێکدا بەڕاسەرمەوە بوون، دایکم بەکوڵ دەگریا!

بە نارەحەتیەوە پرسیارم کرد: چی ڕویداوە؟ بۆچی هەموو گیانم بە باندج پێچراوە؟

لەپڕ ئازارێکی زۆر هەموو گیانمی داگرت!

باوکم هاتە راسەرم ووتی:(گەمژە! چیت کرد؟)

من هێشتا گێژی گێژ بووم، بیری یاری ئاگرین ومالی فەرهاد...

وتم: چی قەوماوە؟

باوكم بەتوڕەييەوە وتی: چی قەوماوە؟ تۆ دەشێت بڵێیت چی ڕویداوە؟ گەمژەی نەفام! ماڵی خەڵكت سوتاندووە! دراوسێكەیان مردووە وئێستا دەڵێیت چی ڕویداوە؟كێ وت ڕۆكێتی یاری ئاگرین بۆ فەرهاد بكڕی؟ گەمژە! ئیدی نەمزانی چی ڕویدا ولەهۆش خۆم چووم...

دوای چەند مانگێك...

لەبەردەم مێزی دادوەردا وەستا بووم وئەو دەیووت:(ئێوە تۆمەتبارن بە كوشتنی هاوسێكەتان(كوشتنی هەڵە)گەیاندنی زەرەر وزیان بەماڵی هاوڕێیان وچەندین زیاتی تر.) سەیرێكی فەرهادم كرد!

ئەو وتی: بەڵی جەنابی دادوەر ئەم كورشە بوو كە ئەوشەوە مەشروب وحەب ویاری ئاگرینی كڕی ووتی، دەمانەوێت یاری فیشەكە شێتە بكەین.) دنیا لەبەرچاوم تاریك بوو... ئای خوایەگیان!

ئەوئاگر كەوتنەوەیە بووبوویە هۆی ئەوەی دراوسێكەی نهۆمی سەرەوەی فەرهاد كە پیرەژنێكی داماو بوو لەئاگردا بسوتێت!

ئای خوایەگیان! بەڵام ئەمجارە نا!

بەیەكجار هاوارم كرد: نا! نا! نا!

درۆدەكات! من هیچم نەكردووە!

جەنابی دادوەر! من حەشوە وحەب ومەشروبم نەكڕیوە!

جەنابی دادوەر: سوێند بەخوا درۆ دەكات!

دامە پرمەی گریان وقیڕاندنم: من تەنها نەمتوانی بڵێم نا!

منی نەفرەتی نەمتوانی! نەمتوانی بڵێم:نا ! نا! نا!

دادوەر بەتوندی وتی: (زۆرباشە، دانیشە)

چەند کاتژمێرێك دواتر بڕیاری دادگا بەم جۆرە دەرکرا: بەڕێز کورش... کوڕی... بەهۆی هێنانی کەرەستەی یاریە ئاگرینەکان، مەشرروب وهتد...بەشداری کردنی لەتاوانی ئاماژەپێکراوی دەدرێتەپاڵ و بەسێ ساڵ زیندان حوکم دەدرێت.

دایکم قیژەیەکی کرد ولەهۆش خۆی چوو!

ئای خوایەگیان! من هێشتا خوێندنم تەواونەکردووە!

ئای خوایەگیان! تۆ خۆت دەزانی کەمن بێتاوانم!

بەبێ ویستی خۆم گریە وناڵەم بوو بەرەو ڕوی دادوەر چووم وقیژاندم: جەنابی حاکم بەخوا من تاوانبار نیم! من تەنها نەمتوانی بڵێم: نا! سوێند بەخوا ئەوکارانەی تۆ وتت من نەمکردووە!

من مرۆڤێکی بێغیرەت وبێتوانام کە هەر لەسەرەتاوە نەمتوانی بڵێم:نا! دەنگی هەنسك وگریانم لە دادگا دەزرنگایەوە وفرمێسکی پەشیمانیم دەتکایە سەرزەوی... بەرەو لای باوکم ڕۆشتم ووتم:ئاخر تۆ لەکوێ بوویت؟ بریا تەنها جارێك لەگەڵ من لەبارەی دۆست ودۆستایەتیەوە قسەت دەکرد! باوکە! بەخوا من بێتاوانم! کوڕە بێغیرەتەکەی تۆ تەنها نەیتوانی بۆجارێکیش بڵێت:نا!

باوکم سەیری منی دەکرد وباوەشی پێداکردم!

سەرم نابەشانی باوکمەوە و وتم: باوکە بیکە لەڕێی خودا بەمنداڵەکانی ترت بڵێ کە پەند لەمن وەربگرن و بۆ هەر بانگهێشتێك بڵێن:نا! نا! نا!

پاشان ڕەوانەی بەندیخانە کرام!

کورش بەکوڵ دەگریا!

ئەوم لەئامێز گرت وئەو کە هەروا بەکوڵ دەگریا وهاواری دەکرد وتی: سوێندت دەدەم بەخوا ئێوە لە کتێبەکەتاندا بینوسن، یاخود کتێبێك لەبارەی(نا) وتنەوە بنوسن، تا بەڵکو گەنجانێکی وەك من ئاوا بەم سادەییە چارەڕەشنەبن! وئێستا کەمن پێویستە لەپشت مێزی دادگاوە بم، دەبێت لەپشت کەتیبەی پەنجەرەکانی

زیندانەوە زایەبوونی ڕۆژەكانی تەمەنم بژمێرم! تاوانی من تەنها ئەوەبوو كە نەمتوانی بڵێم: نا! نا! نا!

ودەنگی هەنسك وگریانی كورش بوو كە لەتاو خەم وبێزاری وتوڕەیی سەری دەكوتا بەسەرشانمدا و دەگریا....

باشە، چیرۆكێكی تاڵ بوو!

بەسەر ئێمەدا كە هەر لەسەرەتاوە دۆسیەكەمان خوێندەوە تا قۆناغی گفتوگۆ ونوسینەوەی لەم كتێبەدا، زۆر دژوار تێپەڕی وڕەنگە زیاتر لەكورش گریابین.

بەڵێ ئازیزم! یەك بەیەكی ئەم پەیڤانە لەگەڵ ئەشكی چاو وخوێنی جگەری دەیان مرۆڤ ئاوێتە بووە تا بەڵكو تۆ ڕێ لە لاڕێ جیابكەیتەوە!

كەواتە، بەسانایی بەسەریا ڕامەبورن چونكە بەسەر ئێمەدا ئاسان تێنەپەڕی!

ولەبیرت نەچێت: **بۆ ئەوەی بە كامەرانی وبەختەوەری بژیت وبمێنیتەوە دەشێت جاروبار بە پێداگریەوە بڵێیت: نا! نا! نا!**

هەربەم سادەیی یە!

و(ئاندرۆ متیۆس)(نا) وتن بەقەڵغان دەزانێت ودەڵێت:

(نا) وتن لەزۆر حاڵەتدا قەڵغانێكی بەهێزە لەبەرامبەر ئەگەری زیان بەركەوتن لە ڕوداوەكانی ئایندەدا!

پەندێكی ئێرانی بەتام بەمجۆرە باسی(نا) وتن دەكات:

یەكجار بڵێ(نا) و تۆ مانگ ئینتەلا مەكە!

دەرونزانی ئەمریكی(جاك كانفیلد) دەلێت: بێگومان یەكێك لەپایەكانی سەركەوتن، وتنی (نەخێر)ە لەكاتی خۆیدا!

و(جۆزێف مۆرفی) دەرونزان و بیرمەندی ئەمریكی دەڵێت: (نەخێر وتن لەكاتی گونجاودا، سەرباری ئەو تایبەتمەندیانەی كەهەیەتی، متمانە بەخۆبوونی ئێمە زیاد دەكات!

و(نوسەر)نەخێر وتن بەفاکتەری ئارامش دەزانێت ودەڵێت: بەنەخێر وەڵامدانەوەی زۆرێـك لـە بانگهێشـتەكان دەبێتـە مایـەی ئـارامی وگـارەنتی ئـابڕوی ئێمـە وشادیەكانمان لە ئایندەدا!

و(دارل رۆتفۆرد) نەخێر كردن بە توان ناودەبات و دەڵێت:

هەرهێندەی ئەم توانایە بەخۆت بدەیت بەوەی كە ناتەوێت، بڵێیت (نا) تێدەگەیت كە چ كەسێكیت!

باشە تائێرە بۆچونی بیرمەنـدانمان لـەبارەی (نـەخێر یـا نـا) وتنـەوە زانـی بـەڵام پرسیارێك دێتە پێشەوە: بەبۆچونی ئێوە لەچ كاتێكدا پێویستە بڵێین (نا)؟

دەرونز..

انان بەم چەشنە وەلامی ئەو پرسیارە دەدەنەوە:

*كاتێك بۆجێیەك بانگهێشت دەكرێن ودەزانن كەچوون بۆ ئەو جێیە سەرئێشەتان بۆ دروست دەكات.

*دۆستێك بانگهێشتتان دەكات بۆ هامۆشۆ وپێكەوە بـوون بـەڵام تـۆ ئـەو بەچاك وجێی متمانە نازانیت.

*بانگهێشت دەكرێن بۆ ئەنجامدانی كارێك بەڵام ئێوە سەرەنجامی ئەو كارە باش نابینن.

....و دەیان حاڵەتی تر كە خۆتان دەتوانن بۆی زیادبكەن.

رەنگە پرسیار بكەیت:چۆن بتوانین لەم مەسەلە گرنگە تێبگەین؟

)مەولەوی) بەمجۆرە وەلامی ئێوە دەداتەوە:

هەر گریانێك خەندەیەكی بەدواوەیە، پیاوی دوربین مرۆڤێكی مەزنە

پرسیارێكی جوان: بەبۆچونی ئێوە ئەو كەسانە كێن كە دەتوانن بڵێن(نا(

....

ئایا ئێوە لەڕیزی ئەم گرۆیەدان؟ بۆچی؟

....

دەرونزانەکان کەسانێك کە ناتوانن بڵێن(نا) بەمجۆرە پۆلێن دەکەن:

*کەسانێك کە متمانە بەخۆبونیان لاوازە.

*کەسانێك کە بەدەست گرێی خۆبەکمزانینەوە دەناڵێنن.

*کەسانێك کە خۆبەزلزانن(خۆبەزلزانین نیشانەی گرێی خۆبەکمزانینە)

*کەسانێك کە هەوڵدەدەدن هەموان لەخۆیان ڕازیبکەن ودڵی هەموان بەدەست بێنن.

*کەسانێك کە باوەڕی نەرێنیان لەمەڕ خۆیان هەیە وخۆیان بە بونەوەرێکی بەنرخ نازانن.

*کەسانێك کە دەترسن جیاوازبن.

باشە تائێرە هۆکارە گرنگەکانی (نەخێر) وتنمان بۆ وتن.

ئەمەشمان وت کە لەکوێدا پێویستە بڵێین(نا)

ئەم گرنگەشمان باسکرد کە بۆچی هەندێك کەس ناتوانن بڵێن(نا) باشە، ئەمەش لەبارەی باسی هونەری (نەخێر) وتن کە یەکێکە لە کۆڵەکە گرنگەکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن!

ئێستا دەزانین کە لەبەرامبەر هەر داخوازی وبانگهێشتێکدا کە لەئێمە دەکرێت پێویستە ساتێك هەڵوەستە بکەین و بیرلە سەرەنجامی ئەو کارە بکەینەوە.

لەبیرمان نەچێت: مرۆڤی دوربین بەندەیەکی پیرۆزە!

کەواتە، تکایە کاتێك سەرەنجامی ئەو بانگهێشت وکارەتان باش لێکدایەوە ئەودەمە وەڵام بدەنەوە! سوپاستان دەکەین!

پرسیارێك: جیاوازی چیە بە نێوان ئامانج وئارەزودا؟

وەڵام دەدەنەوە: حەزدەکەم بەختەوەریم، دەوڵەمەندبم، بەناوبانگ ومەحبوب بم!

بەڵام نازانن کە ئەمانە ئامانج نیە! بەڵکو ئارەزووە!

بەلام ئارەزوو چیە؟

ئارەزوو خەونێکی ناسك، خەیاڵ ئاسا وتەمومژاویە کە هیوامان وایە بەمجۆرە بێن!

ئامانج چیە؟

ئامانج ئەو شتەیە کە بەوێنەیەکی ڕون ودیاریکراو دەیخوازین، وەك ئەوەی کە بزانین حەزمان لە چ کارێکە؟ بۆچی دەمانەوێت ئەم کارە هەڵبژێرین؟

لەراستیدا ئامانج شتێکە کە بەدیاری کراوی ناوی دەبەین، وبیری لێدەکەینەوە وبۆ بەدەستهێنانی هەوڵێکی هاوشان دەدەین!

پرسیارێکی تر: جیاوازی نێوان ئامانج وسەرکەوتن چیە؟

تیرئەندازێك، خاڵێك دەستنیشان دەکات کە ئەو خاڵە دەبێتە (ئامانج)کاتێك تیرەکە ئامانجەکە دەپێکێت دەڵێت:(سەرکەوتم)

کەواتە ئامانج گەیشتنە بەشتێك کە پێشتر پلانی بۆ دانراوە!

وسەرکەوتن واتە ئەوکاتەی دەگەیت بەو ئامانجە!

ئێستا پرسیار لەئێوە دەکەین: ئامانجی ئێوە لەسەرکەوتن چیە؟

بێگومان لەوەلامدا دەڵێیت: سامان!

باش دەزانن کە سامان(مادیات) لەسەر زەمینەی مەعنەویات زۆر بەنرخە! ئەمەش بەباشی دەزانن کە:

سەرمایەی مەعنەوی بەبێ سەرمایەی مادی زۆرجار مەحاڵە!

(پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەفەرموێت: کەسێك کە رۆزی نیە دوارۆژیشی نیە!

و(گۆتە) دەڵێت:(برسی، خری مانگ بەخری نان دەبینێت!

وحەزرەتی عەلی هەژاری زۆر بەخراپ زانیوە ودەڵێت: **هەژاری هاوسێی دیوار بەدیواری بێباوەڕیە!**

و(ئۆشۆ)وتەکەی میری باوەڕداران پەسەند دەکات ودەڵێت:

(هەژاری گوناهە!)

ئەگەر ئێوە هەژاری بە گەورە تەماشابکەن

بەهەژاری دەمێننەوە !

من پێتان دەڵێم:

ئەمە دۆخێکی هەمیشەییە لە زەینی هیندیەکاندا

وسیاسیەکان ئەمە دەزانن

لەمەڕ ئەوەی چۆن هیند دەوڵەمەند ببێت قسەدەکەن

بەڵام لەهەمان کاتدا

هیند بەهەژاری دەهێڵنەوە

قسەکردن شتێکە

وکارکردن شتێکی تەواو جیاوازە !

چونکە دەزانن کاتێك خەڵك دەوڵەمەندبوون

مەترسیدارو یاخی دەبەن

کەواتە، باشترە بەهەمان شێوە بە(هەژاری) وازیان لێبهێنرێت

هەژار وسەرمەست بەهەژاریەکەیان

دڵخۆشن بەوەی کە بەهەژاری مانەوە

کارێکی ناوازە ئەنجام دەدەن

مرۆڤی هەژار شتێکی نیە لەدەستی بدات

بەڵام شتانێکی زۆری هەیە بەدەستیان بێنێت

ئەمە هەمان جوانی وقەشەنگیە کە ئەو چێژ لەبوونی وەردەگرێت

و حەزرەت عەلی لە دەربڕینێکی قوڵدا دەڵێت:

گۆڕ باشترە تا هەژاری! دژوارترین مەرگ، هەژاریە !

و(ئۆشۆ) وتەکەی حەزرەتی علی پەسەند دەکات ودەڵێت:

لەهەژاری بێزارم

هەژاری بە ڕێزدار نازانم

نا، من دەستخۆشی لەهەژاری ناکەم

هەژاری، زادەی گەمژەییە

زەینە بچوکەکانن کە پەرە بەهەژاری دەدەن

حەوجە بە دەستکورتی خەڵك نیە

لەبەرئەوەی هەزاران ساڵە وتوویانە

هەژاری فەزیلەتی رۆحی لەگەڵدایە

وئەنجامەکەی ئەمەبوو، کەخەڵك بەهەژاری مانەوە!

ئەمێستا زانیمان کە هەژاری نالەبارترین نەهامەتیە کە مرۆڤێك ڕوبەڕوی دەبێتەوە،

وەڵی سیمبولی سامان واتە(پارە) بەچ شێوەیەکە؟

ئایا پارە شتێکی قەڵبە؟

ئێستا ئاوڕێك لە پرۆسیسی کەلتوری(پارە) دەدەینەوە لە مێژوودا، پارە لەبەر دوو هۆکار لەڕەوتی مێژووی ئەم ناوچەیەدا بەدناو بووە:

*مەسەلە نیمچە ئاینی یەکان * بیرکردنەوەی هەڵە لە کەلتوری خەڵکدا!

بەڵام مەسەلە ئاینی یەکان:

لەلایەن گروپێکەوە بەشێوەیەکی سەرەمڕ دەچپێنن بە گوێی خەڵکدا کە:

*پارە پیسە!

*پارە شەیتانە!

*پارە چڵکی دەستە!

*هەرچەند لەم دنیادا پارەی زیاترت هەبێت لەو دنیا دوچاری زەحمەتی زۆرتر دەبیت!

*گشت گەورەکانی ئێمە لەهەژاریدا ژیاون!

*هەژاری مایەی شانازیە!

ئەم قسانە لەكاتێكدا دەكرێن كە هەژاری لەلایەن پێشەوایانی ئاینیەوە بە توندی سەركۆنە كراوە!

ولەئیسلامدا(ئابوری) بنەمایە! ئەڵبەتە لەپێناو كۆمەڵگەدا نەك تاك!

بیركردنەوەی هەڵە لە كەلتوری خەڵكدا:

بەهۆی پروپاگەندەكانی پێشووەوە ئەم هزرە لە كەلتوری گەلانی ئەم ناوچەیەدا هاتۆتە كایە كە پارە لەبنەڕەتدا شتێكی چەپەڵە! وتۆ كاتێك مێژووی ئێران لەدوای جەنگی جیهانی دووەم دەخوێنیتەوە، تێبینی دەكەیت بەهۆی ئەم بیركردنەوە پوچانەوە، گشت موسڵمانان لەدەوروبەری مەزارگەكان وشوێنە زیارەتیەكان دەبنە فرۆشیاری بەرماڵ وتەسبیح ومۆر، ولە ئەنجامدا گشت ناوەندە ئابوریەكان دەكەوێتە دەستی(جووەكان) وئەنجامەكەشی ڕونە!

لەبەرئەوەی كەسێك كە پارەی هەیە، بەناچاری دەسەلآتێكی زۆرتریشی هەیە!

لەم چوارچێوەدا كۆلكە شاعیرەكانیش كۆمەكی گرۆی ناوبراو دەكەن ودەڵێن:

هركه فزون گشت سیم وزرش   یاخودش دزد بوده یا پدرش

واتە: هەركەسێك زۆر بوو زیو وزەڕی، یاخۆی دز بووە یاباىی

بەهاوكاری دەستەواژەگەلێكی وەك: خۆشگوزەرانە بێخەمەكان!

خەڵكیان لە سامانی مادی دورخستەوە تاوەكو بەم بیانووە دوو گروپ سودمەندبىن:

*كەسانێك كە ئەمجۆرە پروپاگەندەیان بلآودەكردەوە.

*دوژمنانێك كە ئاگایانە لە بۆسەدا بوون.

لەكاتێكدا خوداوەند هەرگیز ڕازی نیە بەندەكەی لە كوخێكی هەژارانە وبەسكی خاڵی سەربنێتەوە! ئەم بەسەرهاتە ناوازەیە پێكەوە دەخوێنینەوە:

((چیرۆكی خوایەگیان سوپاس!))

پیاوێك خەریكی نان وماست خواردن بوو لەپەسا دەیووت:

((ئیلاهی شوکر بۆ تۆ، خوایەگیان شوکر بۆتۆ!))

کەسێك کە بەو ناوەدا تێدەپەڕی کاتێك ئەم دیمەنەی بینی هاتە نزیکی پیاوەکە وبەتوڕەییەوە وتی:

((بۆرەپیاو! نان وماستی خۆت بخۆ، بۆچی خودا خەجاڵەت دەکەیت!

هەرچەند کە ئەم بەسەرهاتە بەشێوەی تەنز نوسراوە بەڵام مانایەکی قوڵی هەیە!

بەڵام بۆچی دەڵێن: پارە پیسە!؟)

کاتێك پرسیار دەکەیت لەوەڵامدا دەڵێن:(چونکە بە پارە کاری خراپ ئەنجام دەدەن! وەك ئەوەیە کە تۆ بڵێیت:(چەقۆ شتێکی خراپە چونکە زۆرن ئەوانەی بە چەقۆ کوژراون!)

کەواتە گرفتەکە لە کوێدایە؟ بۆتان دەڵێم: سودوەرگرتنی نابەجێ لەپارە!

بەڵام سەرەتا چەند پرسیارێکم لەئێوە هەیە:

خاك چ کاریگەریەکی لەژیانی ئێمەدا هەیە؟ ئایا شتێکی باشە یا خراپ؟

بێگومان لەوەڵامدا دەڵێن: زۆر چاکە چونکە: گەنم، میوە، گوڵەکان وگشت پێداویستیەکانی ئێمە لەخاك دەڕوێن!

کەواتە، خاك تەنانەت پیرۆزیشە چونکە گرەنتی مانەوەی مرۆڤە!

باشە، ئێستا هەرئەم خاکە هەڵبگرن وچەند کەوچکێکی لێبکەنە ناو کوپی چاییەکەتانەوە!

ئایا ئەم کارە دەکەن! بێگومان دەڵێن نەخێر، هەرگیز!

دەڵێم ئەمەکارێکی چاکە یا خراپ؟

دەڵێن: چونکە خاك لەجێی خۆیدا بەکارنەهێنراوە!

پرسیاری دواتر: ئایا شەکر چاکە یا خراپ؟

لەوەڵامدا دەڵێن: زۆرباشە چونکە خواردن وخواردنەوەکانی ئێمە شیرین دەکات.

ئێستا دەپرسین:وایدابنێن نەخۆشێکی توش بوو بە(شەکرەتان) هەیە کە خواردنی شیرینیەکان بۆ ئەو زۆر مەترسیدار وێرانکەرە، ئێستا چەند کەوچکێك شەکر هەڵبگرە وبیکەرە ناو پیاڵە چاییەکەی ئەو تا بیخوات!

ئەنجامەکەی چی دەبێت؟

باشە، ئاشکرایە، چەند خولەکێك دواتر نەخۆشەکەت دەمرێت!

ئێستا لێتان دەپرسین: ئایا شەکر خراپە؟

لەوەڵامدا دەڵێن: نەخێر!

دەڵێم: بۆچی لێرەدا شەکر خراپە؟

دەڵێن: چونکە بەشێوەیەکی شیاو بەکارنەهێنراوە!

(شیخ مەحمودی شبستەری) دێت بەهانامانەوە ودەڵێت:

جهان چون زلف وخط وخال وابروست که هەرچیزی بەجای خویش نیکوست

واتە: جیهان وەك بسك وخەت وخاڵ و ئەبرۆیە، کەهەرشتێك لەجێی خۆیدا جوان وبەجێیە

کەواتە ئێستا زانیمان کەیەکێك لە هۆکارەکانی بەدناوی پارە، سود لێوەرگرتنی نابەجێیە لەپارە! بەڵام ئەوەش بزانین کە بەدرێژایی مێژووش کەسانێك هەبوون بەهای پارەیان زانیوە.

ئەم چیرۆکە بەتام وچێژەی خوارەوە بخوێننەوە:

چیرۆکی سێ کەر

هەبوو نەبووو کابرایەك سێ کەر لەگوندەکەی خۆیدا ون دەکات وبەپەرێشانیەوە خۆی دەگەیەنێتە مزگەوت، مەلای گوند خەریکی وتاردان بوو، کابرا خۆی دەگەیەنێتە دوانگەی مەلا وپێی دەڵێت: من سێ کەرم بەم ناونیشانانەوە ونکردووە ئێوە بەخەڵك رابگەیەنن کە تاشەو دانەهاتووە هەرکەسێك ئەوانی بینیەوە هەواڵم بداتێ.

وتاربێـژ قبـوڵی کـرد ودرێـژەی بەقسـەکانی خـۆی دا ووتـی: (ئـەی خەڵکینـە! چ کەسێك لەماڵی دنیا وسەروەت وسامان بێزارە؟)

کەسێك دەستبەجێ هەستایە سەر پێ ووتی:من!

مەلا وتی: وەرە لای میحرابەکە.

پاشان پرسیاری کرد:ئەی خەڵکینە! چ کەسێك ڕقی لە روخساری جوان وشیرینە؟

پیاوێکی گرژو مۆن هەستایەوە ووتی من!

مەلا وتی: وەرە لای میحرابەکە.

پاشان پرسیاری کرد: ئەی خەڵکینە! چ کەسێك لە دەنگ وئاوازی دڵڕفێن بێزارە؟

کەسێکی تر هەستا وهاواری کرد:(من!)

مەلا وتی: وەرە لای میحرابەکە.

پاشـان ڕوی لـە خـاوەنی سـێ کـەرە ونبووەکـە کـرد ووتـی:(وەرە ئـەمـە هەرسـێ کەرەکەت! بیانبە وبڕۆ)

باشە، لەهەمان کاتدا کە چیرۆکێکی بەتام بوو بۆ زاخاوی مێشکی ئێوە گێرامانەوە بەڵام پەیامەکەشی قوڵ و کاریگەرە!

ئێستا بگەڕێینەوە سەر قسەکانی خۆمان....

(نوسەر) دەڵێت: پارە، پردی پەڕینەوەیە لە شاری نەگبەتی، بۆ شـاری بەخشـش وبەختەوەری مارك فیشەر)دەرونزانی بەناوبانگ دەڵێت:

پارە، دەرکەوتنی خوداوەندە لەژیانی ئێمەدا تاوەکو ڕۆژەکانی ژیانمان لێوڕێژبێت لە خۆشگوزەرانی و بەخشش وئاسودەیی!

و(ولیام جەیمن)وتەکەی فیشەر پەسەند دەکات ودەلێت:

پارە، پاکترین وباشترین داهێنراوی مرۆڤ بوو بەڵام بەدرێژایی مێـژوو بەراسـتی ودروستی کەڵکی لێوەرنەگیراوە!

پرسیارێك: ئەو کارانە کامانەن کە بەپارە دەکرێت ئەنجام بدرێت؟

تکایە بەوردی بیخوێننەوە:

*باشترکردنی ژیانی خود!

*باشترکردنی ژیانی خەڵك!

*گەیشتن بە خەون وئارەزووە باشەکان!

*قوتاربوون لە نەگبەتی وبەدبەختی!

*خێراکردن وکارئاسانی لە کاروبارەکاندا!

*دروستکردنی خۆشی وشادی بۆ خود وئەوانیتر!

بەڵام ئەو فاکتەرانە چین کە دەبنە مایەی ئەوەی بە مانا راستەقینەکەی پارە بە (خراپ) سەیربکرێت:

*کاتێك پارە، تەنها ئامانج بێت چونکە پارە هەرگیز ئامانج نیە، بەڵکو ئامرازە!

*کاتێك کە لەپێناو گەیشتن بەپارە هەموو شتێك بەرەوا بزانین!

*سود وەرنەگرتنی راست ودروست لەپارە!

*کاتێك کە تەنها لەپێناو تاکدا بێت نەك کۆمەڵگا!

(نوسەر) دەڵێت:

سامان واتە خودا! تکادەکەم خوداتان خۆش بوێت!

کەواتە فێربین:

*پارە چەپەڵ نیە! * هەژاری فەزیلەت نیە!

*وسامان بەهرە وبەخششە!

ئێستائامادەبن تاوەکو درێژەی بابەتی سەرکەوتنتان بۆ باس بکەین، بەڵام بەرلەوە باش وایە ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی خوداوەندی سامان وزانست)

لە رۆژگاری کۆندا گەنجێك بەدوای رازو نهێنی سەروەت وسامانێکی بێسنوردا، گەلێك مەملەکەتی پشکنی وبەدوای پیاوێکدا دەگەڕا کە رێنوێنی بکات.

چەندین مانگ تێپەڕین...

کوڕە گەنجەکە بەدوای پێشەوای ڕۆحانی خۆیدا بیابان ودارستانەکانی بڕی تائەودەمەی ئەوی لە حاڵەتی نیایشدا لەناوچەیەکی شاخاویدا دۆزیەوە.

بەپەلە خۆی گەیاندە تەنیشتی ووتی: مامۆستا، من مەملەکەتانێکی زۆرم بڕیوە تاتۆم دۆزیەوە ووەلامی پرسیارەکەم بدەیتەوە.

پێشەوا ڕۆحانیەکە کاتێك لە نیایشەکەی بویەوە بەبزەیەکەوە سەیرێکی کوڕە گەنجەکەی کرد ووتی:

من لە خزمەتی تۆدام.

کوڕە گەنجەکە وتی: من خوازیاری سامانێکی لەڕادەبەدەرم تاوەکو بەهێزی ئەوسامانە کۆمەکی خەڵکی دنیا بکەم، ئایا دەکرێت نهێنی زۆری سامانم فێربکەیت؟

پێشوا ڕۆحانیەکە سەیرێکی ئاسۆ دورەکانی کرد ووتی: کوڕی شیرینم لە دەرونی هەر مرۆڤێکدا دوو خوداوەند هەیە: خوداوەندی زانست یا(ساراسواتی) وخوداوەندی سامان یا(لاکشمی) وئەم دوو خوداوەندە هەردوکیان بەتوندی مرۆڤیان خۆش دەوێت، وەلێ ڕازێك لەم بابەتەدا شاراوەیە کەئەوت پێدەڵێم، باش گوێبگرە!

هەرچەند تۆ هەردوو خوداوەندەکەت خۆش دەوێت بەلاّم پێویستە بایەخی زیاتر بەیەکێکیان بدەیت (لاکشمی) خوداوەندی سامان بەتوندی ئێرەیی دەبات وزۆرتر سەرنجی لەسەر تۆ دەبێت.

لەئەنجامدا: هەرچەند خوداوەندی زانست بخوازی، خوداوەندی سامان، زیاتر داوای تۆ دەکات وبۆ هەرجێیەك برۆیت بەدوات دەکەوێت وهەرگیز بەتەنها جێت ناهێڵێت وئەوجا ئەو سامانەی کە ئارەزوت کردووە بۆ هەمیشە هی تۆ دەبێت.

((ئەمەیە نهێنی گەورەی سامان))

باشە، ئەمێستا دەمانەوێت سەبارەت بەیەکێکی تر لە گرنگترین پایەکانی سەرکەوتن واتە(کات) قسەبکەین.

لەبارەی بایەخ وگرنگی وپیرۆزی کات هێند بەسە خودا کە هەموان سوێندی پێدەخۆین، سوێند بەکات دەخوات ودەفەرموێت:

سوێند بەکات!

هەموو دەمێك مرۆڤ زیانکارە.

مەگەر ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە وکردەوەی باش وشایستە بەئەنجام دەگەیەنن ومۆچیاری یەکتر دەکەن بۆ گرتنی ڕێی چاکە وسەبر ودانبەخۆداگرتن. (سورەتی والعصر) (جۆزێف مۆرفی) بیریاری هاوچەرخ، کات بە گرنگترین ڕێگای گەیشتن بەسەرکەوتن دەزانێت ودەڵێت:

یەکەمین هەنگاو لەسەر ڕێی سەرکەوتن

ناسینی راست ودروستی کاتە

لەراستیدا گرنگترین ونازدارترین شتێك

کەئێمە هەمانە(تەمەن)ە!

حەزرەتی عەلی وتەکەی مۆرفی قبوڵ دەکات ودەڵێت:

کات وەك هەور لەگوزەردایە!

ماتماتیك زانی شاعیر(خەیامی نەیشابوری) دەڵێت:

دەمەوبەیان دەزانی بۆچی دەناڵێنێ کەڵەشێری سەحەری، یانی رۆژێکی نوێیان لە ئاوێنەی بەیان نیشاندا کە شەوێکی تر لەتەمەن تێپەڕی وتۆ بێخەبەری

و(ئەبولقاسم ئەنجوی شیرازی) چەند تاڵ باس لەتەمەنی بگردە دەکات ودەڵێت:

(تێپەڕی یار بەلای مندا وبەدوای دا نەچووم بەڵێ ناتوانی بەدوای تەمەنی ڕۆشتودا ڕۆشت)

(ئاندرە ژید) بیریاری فەرەنسی بە تەڵخیەوە دەڵێت:

تاڵترین هەقیقەت ئەوەیە کە لەسەردەمی پیری دا پەی بەوەببەین کە بەدرێژایی ژیانی خود لەتواناکان و سات بەساتەکانی ژیانی خۆمان بەئەندازەی پێویست کەڵکمان وەرنەگرتووە!

(ئیرەج میرزا) بەهای تەمن یا وەخت بەمجۆرە وێنا دەکات ودەڵێت:

گەر گەوهەرێکت لەدەست چوو، لەسایەی کاتدا دەتوانی بیدۆزیتەوە، گەر کات لەدەست مرۆڤ بچێت، بەهیچ گەوهەرێك، ناتوانێت بیکڕێتەوە

حەزرەتی عەلی وتەکەی ئیرەج میرزا قبوڵ دەکات ودەڵێت:

خەمێکی گەورەیە لەدەستچوونی دەرفەتەکان!

و(ئارنۆڵد بنت) بیریاری دەرونزان دەڵێت:

هەرگیز کاتێکی زۆرترمان نابێت، ئێمە هەردەم هەموو ئەو کاتەی کەهەبووە لەبەردەستماندا بووە!

و(پەروین ئیعتیصامی) کات بەگەوهەرێکی گرانبەها ناودەبات ودەڵێت:

داری سوتاو نابێتە مۆمی ڕێی مەنزڵ، دەبێت چرایەك هەڵبکەیت کە ڕوناکی هەیە گەوهەری کات بەم خۆراییە لەدەست مەدە ئاخر ئەم گەوهەرە گرانبەها نرخێکی هەیەو(ئالن لاکین) بیریاری هاوچەرخ دەڵێت:

شتێك بەناوی کەمی کات بوونی نیە

ئێمە هەموومان دەرفەت تەواومان هەیە کە هەرکارێك

دڵمان پێوەیە ئەنجام بدەین!

(مارگوت بیکل) شرۆڤەیەکی تایبەتی بۆ کات هەیە ودەڵێت:

ڕۆژ بچنە ولەگەڵیدا بەنەرمی بجوڵێرەوە

ڕۆژی تۆیە، ٢٤ دەمژمێری تەواو

وەختی پێویست

تاوەکو بیگۆڕیت بە ڕۆژێکی بەنرخ

کەواتە، لەمڕووەوە، مەهێڵە

هەرلەبەیانیەوە پەژموردەبیت!

و(نوسەر) زەمانی حاڵ بەحزوری خوداوەند دەزانێت ودەڵێت:

ئێوەهەرگیز ناڵێن: خودا هەبوو واتە رابردوو!

خودا دەبێت واتەئاییندە!

بەڵکو دەڵێن: خودا هەیە واتە ئێستا!

کەواتە، هەموو شتێك لە ئێستا وهەنوکەدایە، هەوڵبدەن زۆرترین سود لە هەنوکە وەرگرن لەپێناو زۆرکردنی شادی وکامەرانی وزانست ودانایی خۆتان!

و(کاترین پاندەر) وتەکەی نوسەر پشتراست دەکاتەوەو دەڵێت:

دوێنێ چووە پاڵ مێژوو! سبەی مەتەڵە! ئەمڕۆ خەڵاتە!

و(لویز هی) دەڵێت: کات بەدیار کەسەوە دانانیشێت!

باشە، ئێستا زانیمان کە کات یەکەمین وگرنگترین فاکتەری بەدەستهێنانی سەرکەوتنە!

ئێستا بابزانین بەڕێز(دوپارتۆ) چی دەڵێت:

یاسای بەڕێوەبردنی کات وژیان:

(ویلفردوپارتو) تیۆرسین وئابوری زانی ئیتاڵی لەساڵی ١٨٩٥ زاینی دا ئەم تیۆریای راگەیاند کە لای زۆربەی بیریارانی دنیا قبوڵکرا، (پارتو) دەڵێت: تاکەکان لە کۆمەڵگەدا بۆ دوو دەستە پۆلێن دەکرێن:

*٢٠٪ ئەوکەسانەی کە خاوەن بروانامە، سامان وپێگەیەکی بەهێزن لەکۆمەڵگەدا، ولەراستیدا کاریگەری زۆر فراوان وڕێبەری کردنێکی ڕوڵەزیادی کۆمەڵگەیان لەئەستۆدایە.

*٨٠٪ ی تاکەکانی تری کۆمەڵگەکە زۆربەی خەڵکی ڕەشۆکی کۆمەڵگە لەخۆدەگرێت.

ئەنجام:ئەگەر کۆمەڵگە بەهەرەمێك بچوێنین٢٠٪ تاکەکانی کۆمەڵگە کەلە ترۆپکدان هەڵسوڕێنەری ٨٠٪ کەی تری کۆمەڵگەن!

(دوپارتو) بەم ئەنجامە دەگات:

هەنوکە لەدۆخی کارکردنی تۆشدا ڕێسایەکی لەم چەشنە زاڵە، واتە ٢٠٪ چالاکیەکانی تۆ دەبێتە هۆکاری٨٠٪ چالاکیەکانی تۆ!

بەواتایەکی تر: ٢٠٪ چالاکیەکانی تۆ بەهای ٨٠٪ کارەکانی تۆیان هەیە!

واتە ئەگەر پێڕستێك ئامادەبکەیت لەو دە کارەی کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت بێگومان دوان لەم کارانە بەهایان بەئەندازەی هەشت کارەکەی ترە!

کورتەی قسە: **کارەکان پۆلێن بکەن تاوەکو سەرکەوتووتر کاربکەن!**

پرەنسیپی(دوپارتو)لەدنیادا بە یاسای ٨٠ بە ٢٠ ناسراوە.

بەڵام یاسایەکی دیکەی ترکە لەلایەن (بنفیلد)لەپێناو بەدەستهێنانی سەرکەوتندا داهێنراوە ولەلایەن بیرمەندانی ئەمرۆی دنیاوە پەسەندکراوە.

یاسای ڕوانگەی درێژمەودا:

((ئیدوارد بنفیلد) مامۆستای زانکۆی هارڤارد وتیۆرسێنی بزاڤە ئابوریەکانی ئەمریکا دەڵێت: تێڕوانینی ئێوە بۆ کات،(ئاسۆی کات) کاریگەریەکی بەرچاوی لەسەر ڕەفتار وبژاردەکانی ئێوە هەیە، واتە ئەو کەسانەی دیدێکی درێژمەودایان هەیە هەمیشە لەبارەی چالاکیەکانی خۆیانەوە باشتر لەکەسانێك کە کورتتر دەڕواننە ئایندە، بڕیار دەدەن ودەگەنە پرەنسیپێکی گرنگ:

بیری درێژمەودا، شکستە کورمەت مەوداکان چاك دەکاتەوە!

بەڵام(برایان تریسی) دە فەرمان بۆ دەستگەیشتن بەسەرکەوتن دەردەکات ودەڵێت:

١–لەسەر کاغەز بیرکەرەوە!

٢–چیت دەوێت؟ بۆچی؟ لەچ کاتێکدا!

٣-دڵنیابوون لە ئامانجەکەت!

٤-ئامانجەکان پۆلێن بەندی بکەن!

٥-پێڕستەکە بگۆڕن بۆ بەرنامە!

٦-پۆلێن کردنی کارەکان واتە یاسای ٨٠ بە ٢٠ جێبەجێ بکەن!

٧-کارەکان یەك بەیەك ئەنجام بدەن!

٨- سەرەتا، قورسترینی کارەکان ئەنجام بدەن!

٩-ئاستەنگەکان دەستنیشان بکەن!

١٠-یاسای تێڕوانینی درێژمەودا لەبیرمەکەن!

لەیادتان بێت: **(کەسێك کە شاخێکی ئازوگویاز کرد سەرەتا بە لابردنی وردە بەردەکان دەستی پێکرد)**

(جۆزیف مۆرفی) دەڵێت: خۆتان رابهێنن، کارە گرنگەکان لە سەرەتاوە ئەنجام بدەن!

(وین دایەر) یەکێك لە ڕێگاکانی سەرکەوتن لە پەیڕەوکردنی یاسای دژە هەوڵداندا دەبینێتەوە ودەڵێت: یاسای دژە هەوڵدان لە بەدەستهێنانی سەرکەوتندا هەرگیز بەم مانایە نیە کە تەمبەڵی بکەینە پیشەی خۆمان وتەنها خەریکی وێنەی زەینی ودەستەواژە دوپاتکراوەکان بین!

یاسای دژە هەوڵدان واتە بۆ گەیشتن بەشتێك هەرگیز بەرۆکی مەگرە وبەخۆت مەڵێ: ئەگەر من بەم ئامانجە نەگەم لەناودەچم، لەم قۆناغەدا واتە یاسای تێکهەڵچوون، ئامانج وەك ماسیەکی زیندو دەبێت کە ئێوە بەهەرنرخێك بووە دەتانەوێت توند بەدەست بیگرن!

ئەنجامەکەی چی دەبێت؟...

و(ئەنتۆنی رابینز) وتەکەی دایەر پەسەند دەکات ودەڵێت:

ڕەنگە جاروبار گەیشتن بەسەرکەوتن دژواربێت وەلێ(پارێزگاری لەسەرکەوتن) زۆر گرانتر ودژوارترە لەسەرکەوتن!

(نوسەر) سەرەکەوتن لەگەڵ متمانە بەخۆبووندا بەیەکسان دەزانێت ودەڵێت:

ئەگەر سەرکەوتن بە پلیکانەیەك بزانین

یەکەمین پلەی متمانەبەخۆبوونە

ڕێك وەك پلەی کۆتایی وپلەی ناوەڕاست!

(جین سیمون) بەمجۆرە لە سەرکەوتن دەڕوانێت ودەڵێت:

چاوەڕوان بە بەڵام ماتڵ مەبە

بەرگە بگرە بەڵام مەوەستە،

یەکلاکەرەوە بە بەڵام ئینکار مەبە،

راشکاو بە بەڵام ڕوقایم مەبە

بڵێ بەڵی بەڵام مەڵێ حەتمەن

بڵێ نەخێر بەڵام مەڵێ هەرگیز،

بشکێ بەڵام هەوڵی دوبارە بدە،

کە ئەگەر وابکەیت بێگومان سەرکەوتوویت!

(نوسەر) پەیوەندی سەرکەوتن ومتمانەبەخۆ بەمجۆرە باس دەکات:

متمانە بەخۆبوون وەك جادەیەك وایە

وسەرکەوتن، وەك ئۆتۆمبیل

ج کاتێك ترومبێل بە سانایی ڕێدەکات؟

ئەوکاتەی کە جادە، تەخت وساف بێت

کەواتە بۆ لێخوڕینی ترومبێلی سەرکەوتن لە ژیاندا

سەرەتا دەشێت جادەی متمانە بەخۆبوون تەخت بکەیت!

(ولیام شکسبیر) سەرکەوتن لەهەوڵداندات دەبینێت و دەڵێت:

شتێك كە حەزت لێیەتی بەدەستی بێنە

وئەگینا ناچاریت ئەوشتەی كە هەتە، خۆشت بوێت!

و(كارن هورنای)لەبارەی مرۆڤە سەركەوتووەكانەوە دەڵێت:

مرۆڤی سەركەوتوو لەڕوی عادەتەوە، كارانێك ئەنجام دەدات

كە مرۆڤی فاشیل حەز بە ئەنجامدانیان ناكات!

نوسەری بەرازیلی(پاولۆ كۆئیلۆ) بەمجۆرە وێنای سەركەوتن دەكات:

دەبێت لەپێناو خەونەكانماندا بجەنگین!

و(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) یش دەڵێت:

تانەگات وادەی هەر كارێك كە هەیە، بێسودە یاری هەر یارێك كە هەیە، تا زەحمەتی كرێوەی زستان نەچەشێت، پڕ گوڵ نابێت داوێنی هەر خارێك كە هەیە.

و(جۆزیف مۆرفی)بەبیستنی شیعرەكەی ئەبوسەعید دەڵێت:

تۆوی شكست یا ئامرازی سەركەوتن، هەردوكیان لە مشتی ئێوەدایە، بەڵام مەیلی سەركەوتن وهەوڵدان یەكەمین پێش مەرجی سەركەوتنە!

و(نوسەر) بەداخ وپەژارەوە دەڵێت:

ئێمە كەمتر لەوەی دەبێت بیزانین دەزانین

كەمتر لەوەی دەبێت هەوڵبدەین، هەوڵدەدەین

و هەربۆیە بەشێوەیەكی بەردەوام

لەكۆڵانی بنبەستی شكستدا، خواحافیزی لەسەركەوتن دەكەین!

و(عەتتار نەیشابوری) وتەكەی نوسەر پەسەند دەكات ودەڵێت:

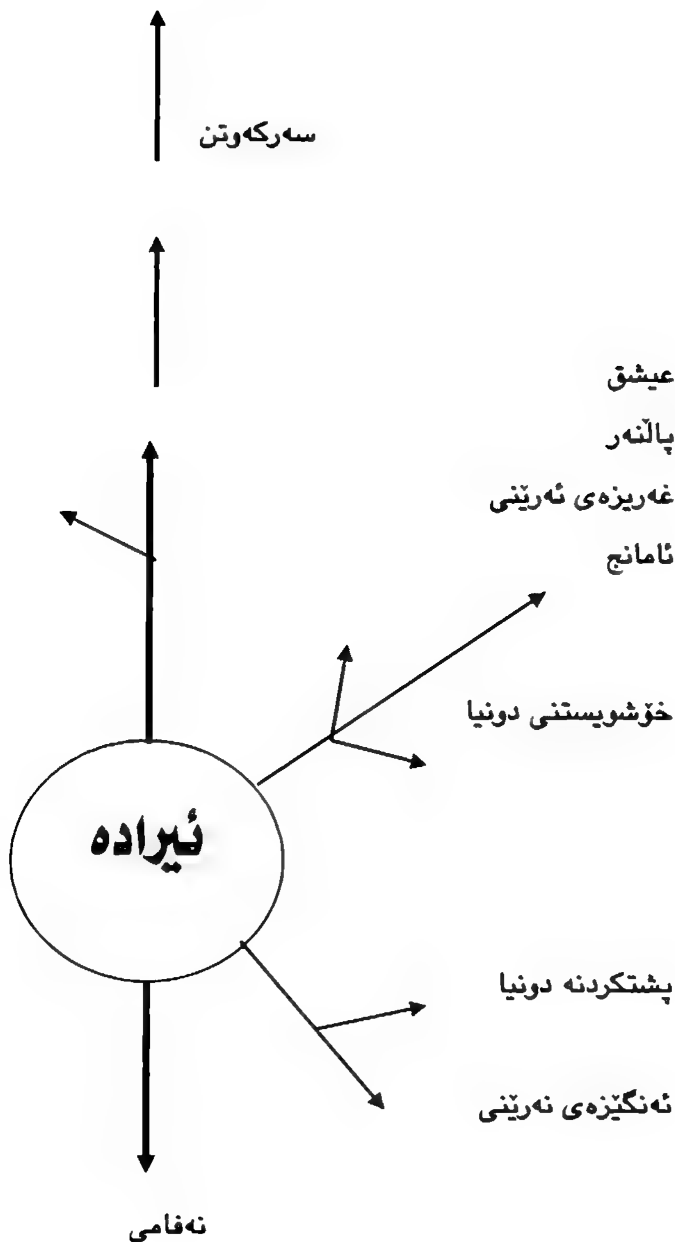
كاتێك دەمتوانی نەمدەزانی ئیدی كەڵكی چیە، كاتێكیش زانیم توانام نەبوو

وهەربۆیە(وین دایەر) بەتامەزرۆییەكی زۆرەوە:

ڕیسك بكەن، ئەگەر سەركەوتن خۆشحاڵ دەبن

وئەگەر بیدۆڕێنن، ژیر وبەناوەز دەبن!

ئێستا پێکەوە سەیرێکی هێڵکاری سەرکەوتن دەکەین...



باشە، ئێستا کە تەماشای هێڵکاری سەرکەوتنتان کرد بەلاتانەوە زۆر سەرنج ڕاکێش دەبێت کە هێڵکاری ناوبراو لەلایەن کۆمەڵێك مامۆستای ناوخۆ ودەرەوە بە سود وەرگرتن لەدواین دیاردە وتیۆریاکانی بیرمەندان ودەرونناسانی جیهان دیزاین وئامادەکراوە کە پێشکەشتان دەکرێت.

ئەم هێڵکاریەمان ناوناوە(هێڵکاری سەرکەوتن)سەرەتا سەیرێکی هێڵکاریەکە بکەن تاوەکو بەش بەش ڕونکردنەوەی پێویستان بۆ بدەین، بەلآم ڕونکردنەوەکان:

ئیرادە چیە؟

لە کاروانی ژیانی مرۆڤدا، یەکەمین ودواین شتێك کە ژیانی ئەو ژێراوژور دەکات(ئیرادە)یە.

ئیرادە بنچینە وبناغە وکۆڵەکە وبونیادی ژیانی مرۆڤە.

ئیرادە بنەڕەت وبنیاتنەر وئاخێزی سبەینێ کانی مرۆڤە.

پەیوەندی نێوان ئیرادە وعەشق: ئەگەر ئیرادە بە ئۆتۆمبیل یا ڕۆکێتێك دابنێین، دەتوانین عەشق بەسوتەمەنیەکەی وێنابکەین.

عەشق بەرهەمهێنەری جوڵەی ڕۆکێتی(ئیرادە)یە.

(ئیرادە) یەکەمین ودواین بزوێنەرە.

بەلآم(عەشق) شتێکە بزاوت وئەکتیڤی بە ئیرادە دەبەخشێت.

پەیوەندی هەست وعەشق: هەست بەستێنی ئیرادە هەموار دەکات وڕێخۆشکەری پێویست بۆ ئیرادە فەراهەم دێنێت.

هەست)یش دارای وزە وهاوتەریب لەگەڵ عەشق وغەریزەی ئەرێنی دایە!

ئەنگێزە چیە؟

ئەنگێزە ڕێنمای ئێمەیە بۆ گەیشتن بەعەشق.

ئامانج چیە:

(ئامانج) لەبەرچاوگرتنی شتێك کە پێشوەخت پلانمان بۆ داناوە!

غەریزە چیە؟

غەریزە لەفەرهەنگدا بەمانای سروشت، تەبیعەت، قەریحە، توانای سروشتی دێت کە پێویستی بەهیچ جۆرە فێربوونێك نیە وبونەوەری زیندو بۆ چالاکیەکی دیاریکراو دەبزوێنێت.

غەریزە دوو جۆرە:

*** غەریزەی ئەرێنی *غەریزەی نەرێنی**

جیاوازی نێوان غەریزەی ئەرێنی ونەرێنی لەچیدایە؟

لەچوارچێوەی نمونەیەکدا پرسیارەکەتان بۆ شیدەکەینەوە: ئۆتۆمبیلێك لەپێش چاوبگرن کە بەنزینی موحەسەنی تێکردووە، لێرەدا چی ڕودەدات؟

ئۆتۆمبیلەکە باش کاردەکات ویارمەتی ئێوە دەدات بە ئامانجەکەتان بگەن.

غەریزەی ئەرێنی وەك: بەنزینی پوخت، سوتەمەنی ئەو عەشقەیە کە ئێمە بەرە وعەشقی خاوێن ئاراستە دەکات.

بەواتایەکی تر: غەریزەی ئەرێنی تەواوکەری عەشقە.

ئێستائەم بەنزینە پوخڵ بکەن! چی دەقەومێت؟

ئۆتۆمبیل خراپ دەبێت، کارناکات وئێوە بەشوێنی مەبەست ناگەیەنێت وزەرەرو زیان بەسیستەمەکانی دیکەی ئۆتۆمبیلەکە دەگەیەنێت .

کەواتە ئێستا زانیمان کە غەریزەی ئەرێنی فاکتەرێکی یارمەتیدەرە بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن وغەریزەی نەرێنی بەپێچەوانەوەی غەریزەی ئەرێنی کاردەکات.

ئێستا پرسیارێك دێتە پێشەوە:

چ شتێك غەریزەی ئەرێنی لاواز دەکات یا لەناو دەبات؟

لە هێڵکاری سەرکەوتن دا، خەتکوژێنەی غەریزەی ئەرێنیمان ناونا (خۆشەویستی دنیا) کەسانێك کە دنیا وسامانێك تیایدا کردۆتە هەموو هیوا وئامانجێکی خۆیان واتە تەماح وچاوچنۆکی بۆ بەدەستهێنانی سامان بەهەر نرخێك!

لەم قۆناغەدا غەریزەی ئەرێنی لاواز ودواجار لەناودەچێت.

خاڵێکی گرنگ:

غەریزەی ئەرێنی یا(نەفسی لەووامە) فاکتەری گەشە وبالأکردنە!

غەریزەی نەرێنی یا(نەفسی ئەممارە) فاکتەری کێماسی وکەوتنە!

خاڵێکی بنەڕەتی:

کۆی هەموو ئەمانە پەیوەندیەکی راستەوخۆیان بە لاشعور(نەستەوە) هەیە!

بەڵام چۆن ئەم هزرانە لە نەستدا پێشڤە دەچن یاپاوس دەبن؟

کاتێك هزری نەرێنی پەلاماری گیانی ئیرادە دەدات، ئیرادە پاوس دەبێت، ووەستانی ئیرادە واتە وەستانی ژیان!

کەواتە ئەم جۆرە کەسە خاوەنی عەشق نیە وناتوانێت بەعەشقی پوخت بگات وبەرلەگەیشتن بەم قۆناغە، خۆی کوشتووە!

(د.شەریعەتی) بڕوای وایە:

نەزانین، یەکێکە لەفاکتەرە سەرەکی وبنەرەتیەکان لە ئەنجامدانی گشت زایەبوون وخراپەکانی مرۆڤدا.

پێغەمبەریش(د.خ) دەفەرموێت: جەهل یا نەزانین تاکە فاکتەری لەناوچونی ئیرادەیە!

وئیرادە تاقانە فریادڕەسی مرۆڤە لەژیاندا!

حەزرەتی عەلی بڕوای وایە: نەزانین دایکی گشت تاوانەکانە!

باشە، واهەستدەکەم پێویست بەڕونکردنەوەی زیاتر ناکات سەبارەت بە قۆناغی ژێرەوەی هێڵکاریەکە، تەنها لەبارەی غەریزەی نەرێنی دەدوێین:

فاكتەری سڕینەوەی غەریزەی نەرێنی، پشت كردنە دنیایە !

(د.شەریعەتی) سەبارەت بە پشتكردنە دنیا دەڵێت:

هەروەك نیلوفەڕ بە ! دەرهاتوو لەئاو بەڵام بێ ئاتاجی ئاو!

و(نوسەر) وتەكەی شەریعەتی پەسەند دەكات ودەڵێت:

ئەهلی عەرش بە وئەهلی فەرش مەبە !

ئەهلی نور بە وئەهلی گۆڕ مەبە !

خاڵێكی گرنگ: ئیرادە كاتێك بەرەو نەزانین دەڕوات كە غـەریزەی نـەرێنی دزەی تێكردبێت !

بەڵام زانینی بابەتێكی دوبارە گرنگە.

مامەڵەی هەموو ئەمانە لەگەڵ (نەست) دایە.

كاتێك ئیرادە دەكەیت كارێك ئەنجام بدەیت لەكوێ سەیڤ دەكرێت؟

لاشعور (نەست!)

كەواتـە، وەك هەمیشـە نەسـت، دەسـەڵاتدار وڕێبـەری هـەموو خەصـڵەت وخووهزركانی ئێمەیە.

ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ پێكهاتەی هێڵكاریەكە وبۆ بەشی عەشق!

عەشق لەم هێڵكاریەدا تەنها یەك مانای هەیە (بەوردی گوێبگرن!)

عەشق سوارڕەوی مەبەست ، نەك مەبەستی سوارڕەو

نەختێك لەم دەستەواژە ڕامێنە !

ئێستا سەیرێكی هێڵكاریەكە بكەن، لەئێستادا گەیشتوینەتە قۆناغی عەشق لە هێڵكاریەكەدا ولە ڕێسایەكدا دەتوانین بنوسین:

ئـیرادە+ عەشـق(بەهاوكاری غـەریزەی ئـەرێنی وهـەبوونی ئامـانج وبەكۆمـەكی ئەنگێزە) ـ سەركەوتن! واتە ئیرادە + عەشق ـ سەركەوتن!

بابەتێك لەبیرمەكەن: **سەركەوتن، ئاسانسواری یەك كەسی نیە !**

سەرنج بدەن! پزیشکێکی پسپۆڕ لەکارەکەیدا زۆر سەرکەوتووە، کاتێك نەخۆشێك سەردانی دەکات، پزیشك باش دەزانێت کە نەخۆش دەستی لەهەمولایەك بڕاوە وجگە لەئەو کەس شك نابات، نەخۆشیش ئەمە دەزانێت!

لەئەنجامدا: پزیشك زۆرترین بڕەپارەی مومکین لەوپەڕی بێویژدانیدا لەکەس وکاری نەخۆش داوادەکات هەرچەند تکای لێدەکەن لانیکەم نەختێك کەمی بکاتەوە، هیچیان دەست ناکاوێت، کەسوکاری نەخۆشیش دەزانن ئەگەر هەموو کەلوپەلەکانیماڵەوەشیان بفرۆشن هەمدیس ناتوانن هەقدەستی پزیشك دابین بکەن و جەنابی پزیشکیش ئاشکرایە، ئامادە نیە هیچ کەمکردنەوەیەك بکات.

ئەنجام: ئەم پزیشکە لەکارەکەیدا سەرکەوتووە!

واتای چیە؟ واتە ئەو تەنها سواری ئاسانسوارێکی یەك کەسی بووە ونهۆمەکانی سەرکەوتنی بەخێرایی بڕیوە!

ئێستا گوێ لەدۆخی نەخۆشەکە بگرن:

کەسوکاری نەخۆش کاتێك ناتوانن ئەم پارەیە ئامادەبکەن، کاتێك دەبینن کە نەخۆشەکەیان خەریکە لەدەست دەچێت، چ کارێك ئەنجام دەدەن؟

پڕ ئاشکرایە، بەدیواری خەڵکدا هەڵدەزنێن وتاوانکاریەکی تەواو ئەنجام دەدەن ولەئەنجامدا زیانێك بە کۆمەڵگە دەگەیەنرێت!

هەربۆیە (د. شەریعەتی) دەڵێت:

پێویستە مرۆڤ بوون، پاك بوون، بەرپرسیاربوون ولەخەمی چارەنوسی خەڵکدا بوون، ئەرك نەبێت!

بەڵکو خەسڵەتێکی مرۆڤ بێت.

دیسان باشتر، بوونی مرۆڤ بێت!

(جوبران خەلیل جوبران) بڕوای وایە:

هـەرکاتێك تاونکاریـەك لـە کۆمەڵگـەدا ڕوبـدات پێویسـتە وریـابین هـەموومان لەئەنجامدانی دا پشکدارین!

(نوسەر) لەدەربڕینێکی قوڵدا دەڵێت:

ئێمە هەموومان پایزین ولەمردنی گەڵایەکدا پشکدارین!

باشە ئێستا نەختێك بگەڕێنەوە بۆ رابردوو...

وێنـای بکـەن کـە بـاوك ودایکـی ئـەم پزیشـکە چـەند چـەند دڵخـۆش بـوون کـە کوڕەکەیان لە زانکۆ وەرگیراوەو بووەتە پزیشك ولەکۆتاییدا، لەژیاندا سـەرکەوتوو ودەوڵەمەند!

بۆچـونی ئێـوە چـیە؟ بێگومـان قبـوڵی دەکـەن کـە ئـەم پزیشـکە مرۆڤێکـی سەرکەوتووە بەڵام جێیەکی کارەکە لەنگە! کویێ!

بگەڕێنەوە وجارێکی تر وتەکەی شەریعەتی بخوێننەوە!

(نوسەر) بڕوای وایە: هۆکاری زۆرێك لە پەرێشانیەکانی ئێمـە لـە ژیانـدا_ سـەباری توانـای باشـی دارایـی_ پشـکدار نـەبوون وبەشـداری نەکردنـە لـە خۆشـی وبەخششەکانمان لەگەڵ خەڵکانی بەردەستی خۆماندا!

هاوڕێیەك پێی وتم: من لە ئێستادا زۆر سەرمایەدارم وهەرجۆرە سـەیران وگـەڕانێك کە دڵم پێوەیە ئەنجامی دەدەم بەڵام نازانم بۆچـی چـێژی تـەواو وەرنـاگرم؟ واتـە بەهەموو گیانمەوە چێژ نابەم!

پێمـوت: هـیچ سـەیرنیە، تـۆ لەکاتێکـدا هـەموو جـۆرە ئـامرازێکی خۆشـگوزەرانی بەزۆرترین خەرجیەوە بۆ خۆت دەستەبەردەکەیت، دراوسـێکەت بـۆ نەشـتەرگەری لوی سەری کوڕەکەی چێوی سواڵی گرتووە بەدەستەوە! ویـەکێك لـە خزمـەکانت بۆ ئامادەکردنی جیازی کچەکەی چەندین مانگە خەو لەچاوی تۆراوە وشەوانە، ئاه ونەسرین، میوانی دڵە تەنیاکەی ئەون!

ئێوە دەزانن کە مرۆڤ وزەیە ووزە پێویستی بەمەودا نیە واتە دوری شوێن هیچ کاری تێناکات!

کەواتە، وەختێك دراوسێکەت، دۆست ونزیکەکانت لەخەم وپەژارەدا ژیان بەسەردەبەن وئاتاج ونیازمەندی تۆن وتۆش نوقمی گەشت وخۆشی وسەیرانیت وبێئاگایت! لەهەلومەرجێکی ئاوادا ئەگەر چێژ لە گەشت و سەیرانەکەت ببەیت جێگای سەرسوڕمانە!

سەعدی لەخۆیەوە نەیفەرمووە:

(مرۆڤەکان پەلوپۆی یەك پەیکەرن، لە ئەفراندندا لە یەك گەوهەرن، ئەگەر بێنێتە سۆ پەلێك رۆژگار، پەلەکانی تر نایمێنێت قەرار، تۆ کە لە مەینەتی کەسانیتر بێخەمی، تاوانە ناوت بنێن ئادەمی)

ودەرونزانان بۆچونەکەی سەعدی ونوسەر دەقەبلێنن ودەڵێن:

خەم ئەگەر دابەش دبکرێت دەبێت بەنیوە

وشادی ئەگەر بەش بکرێت دوو قات دەبێت

باش سەرنج بدەن! لەم قۆناغەدا پێ دەنێینە ناو دۆڵی(عەشقی پەتی) .

ئازیزم! عەشقی بێ خەوش یا پەتی واتە قۆناغەکانی سەرکەوتن بە یاری خودا وبە بڕینی زەحمەتی زۆر و گەیشتن بە دوندی سەوزی سەرکەوتن!

وئەودەمە بەشکردنی خۆشی وشادی بەهرەکانتان لەگەڵ ئەوانیتر لەگەڵ ئەو کەسانەی ئاتاجی تۆن، کەسانێك کە دەستی بێ کەسی وبێدەسی خۆیان بۆ لای تۆ درێژدەکن، کەسانێك کە جگە لەتۆ وخودا کەس شك نابەن!

وادەزانیت شێخی شکۆمەند سەعدی شیرازیش لە مانای ئەوینی بێ خەوش تێگەیشتبوو، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی ڕوخساری زەردی سەعدی)

دەڵێن: قات وقڕیەکی زۆر کەتبووە ناو شار وخەڵك بە ڕوخسارێکی زەردەوە لەتاو برسێتی ڕۆژگاریان دەگوزەراند.

ڕۆژێك یەکێك لە هاوەڵانی سەعدی چاوی بەئەو دەکەوێت وبەسەرسامیەوە پرسیار لە رەنگ زەردی سەعدی دەکات، ئەی سەعدی تۆ کە باری دارایت باشە چیت لێقەوماوە کە زەردی خەزان لەڕوخسارت نیشتووە؟

وسەعدی لەوەڵامدا دەڵێت:

من بێنەوایی ڕوی نەکردوم زەرد، خەمی بێنەوایان ڕوی زەرد کردم

ولێرەدایە کە شێخی بەهایی دەڵێت:

هەموو ڕۆژێ بەڕۆژوبوون، هەموو شەوێ قیامولڵەیل

هەموو ساڵی بۆحەج ڕۆشتن، سەفەری حیجاز کردن

لەمەدینە تا بەکابە بەسەر وپێی پەتی ڕۆشتن

دوو لێوان بۆ لبیك وتن دەم بەچریکە واکردن

لەمزگەوت وپەرستگاکان چلەکێشی وئیعتیکاف کردن

لە مەلاهی ولەمەناهی خۆپارێزی وحەزەر کردن

شەوانی هەینی نەخەوتن لەتەك خودا ڕازکردن

لەبوونی بێ نیازی ئەو نیازی خود تەڵەب کردن

بەخودا کە هیچ کەسێك هێندە سەمەری نابێ

کە قاپیەکی داخراو لە بێ هیوایەك والآکەیت

شێخی بەهایی چەند جوان (ئەوینی بێ خەوشی) داڕشتووە وهۆنیوەتەوە!

ئەودەمەی کە دەستی لەرزۆکی کەسێ دەگریت!

تاوەکو لەکەند وکۆسپەکانی ژیان هەستێتەوە!

ئەودەمەی کە دەبیتە مەرهەم بۆ برینی بێکەسی کەسێ!

ئەودەمەی کە دەبیتە گوڵی خەندە بۆسەر لێوی داتەپیو وتاڵی کەسێ

یانی(ئەوینی بێ خەوش) وبەس، ئەوینی بێ خەوش واتە

ترۆپکی شادی، ترۆپکی عەشق

دوندی نور، دوندی سرور

لوتکەی خۆشی، لوتکەی شادی

ئەوساتەیە کە حەزرەتی دۆست بەزەردەخەنەوە لە پاڵ تۆدا بارگەی لێدەخات وئەوەدەمەیە کە تۆ شادومانی راستەقینە وزەردەخەنەی ڕاستەقینە دەبەیتە سەیرانی دڵ! وای! کە چ تامێکی سەیری هەیە! جارێك تاقیبکەرەوە!

باشە، ئێستا دەمانەوێت ئاوڕێك لە عیرفان بدەینەوە بۆئەوەی بزانین عیرفان لەبنەرەتدا پەیوەندی بە سەرکەوتنەوە هەیە یان نا؟

بەڵام بەرلەوەی پێتان بڵێم ئەنجامی قسەکان ئەوەیە:

تەنها مرۆڤێکی سەرکەوتوو مەبن بەڵکو، (مرۆڤێکی چاکی سەرکەوتوو)بن! تا خوداوەند بێتە دیدارتان!

سەرتان سوڕ نەمێنێت! چیرۆکی بۆ میوانی رۆشتنی خودا بخوێننەوە:

(چیرۆکی بۆ میوانی رۆشتنی خودا!)

پیرەژنێکی باوەڕدار لەخەودا خودای بینی ووتی: خوایەگیان من زۆر تەنیام ئایا دەبیتە میوانی ماڵەکەی من؟

خودا قبوڵی کرد وپێی وت: بەیانی دێم بۆ سەردانت!

پیرەژن لەخەوهەستا وبەپەلە کەوتە گسك وگۆی ماڵەکەی وپاشان باشترین خواردنێك کە دەیتوانی دروستی کرد وبڕێك میوە وشیرنی وبەچاوەڕوانی مایەوە.... تەقە لەدەرگا درا!

پیرەژن بەپەلەپروزە بەرەو دەرگاکە رۆشت وکردیەوە، پیرەپیاوێکی هەژاری بینی کە داوای بڕێك خواردنی لێکرد، پیرەژن بەتوڕەییەوە دەرگاکەی داخست!

ماوەیەك دواتر دیسان تەقە لەدەرگا درا!

پیرەژن خێرا وبەپەلەپڕوزە دەرگای کردەوە، منداڵێك كە لەسەرمانا هەڵدەلەرزی داوای لێکرد تا ئەمشەو پەنای بدات، پیرەژن بەتوڕەییەوە دەرگای داخست!

دەمەو ئێوارە دیسان تەقە لەقاپی درا!

پیرەژن دەستبەجێ دەرگای کردەوە، ژنێکی هەژاری بینی كە داوای هاوکاری لێدەکرد، ئەمجارە پیرەژن قیژاندی وژنە هەژارەکەی لەبەردەگا ڕەت پێوەنا!

شەوگار دوولەت بوو بوو وپیرەژن بێهیوا ونائومێد خەوبردیەوە. لەخەودا دیسان خودای بینی وبەدڵگرانیەوە لێی پرسی: خوایەگیان مەگەر گفتت نەدابوو سەردانم بكەیت؟

خودا زەردەخەنەیەکی کرد و وتی: وەلێ من سێ جار هاتم بۆ ماڵەکەت وتۆ هەرسێ جارەکە بەقینەوە دەستت نا بەڕومەوەو تۆراندمت!

کەواتە(ئەوینی بێ خەوش) واتە میوانداری خودا کردن!

تكایە وریابن کاتێك خودا دێتە سەردانی ئێوە بیناسنەوە چونكە ئەو هەمیشە بە ڕواڵەتێکی قەشەنگ دەرناکەوێت!

هەرچەند كە خۆی دەڵێت: (من جوانم وجوانیم خۆش دەوێت!)

بەڵام بەراستی جوانی راستەقینە چییە؟

ێمە دەڵێین نورێكە لە دەروندا وبۆ باشتر دەرككردنی ئەم دەربرینە ئەم چیرۆكەی خوارەوە بخوێننەوە:

((چیرۆکی جوانی!))

جوانی هەمیشە چاك نیە بەڵام چاكی هەمیشە جوانە! (جوبران خلیل جوبران)

کۆمپانیایەکی بەرهەمەکانی جوانکاری لەناو شاردا داوای لەخەڵك كرد لە میانەی نامەیەکی کورتدا دەربارەی جوانترین ژنێك كە دەیناسن لەگەڵ وێنەی ئەو ژنەدا بۆیان بێرن، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا هەزاران نامە ڕەوانەی کۆمپانیاکە کرا.

نامەیـەکی تایبـەت سـەرنجی کارمەنـدەکانی کۆمپانیـای راکێشـا ودەسـتبەجێ گەیاندیانە سەرۆکی کۆمپانیا.

نامەکە لەلایەن کوڕێکی گەنجەوە نوسرابوو، کە باسـی لـەوە کردبـوو خێزانەکـەی لەبەریەك هەڵوەشاوەتەوە ولە گەڕەکێکی هەژار نشیندا ژیان دەگوزەرێنێت.

کورتەی نامەکەی بەم چەشنەبوو:

ژنێکی جوان لە شەقامیك خوارتر لەمن دەژی، مـن رۆژانـە ئـەو دەبیـنم وئـەو ئـەم هەستەم لادروست دەکات کە مـن گـرنگترین کـوڕی جیهـانم، ئێمـە پێکـەوە یـاری شەترەنج دەکەین، وئـەو بایـەخ بەکێشـەکانی مـن دەدات، ئـەو لـەمن تێـدەگات و کاتێك بەجێی دیلّم بەدەنگی قایم دەلّێت: کوڕم شانازی بەبوونی تۆوە دەکەم!

ئەو کوڕە نامەکەی بەم شێوە بەکۆتا گەیاندبوو: ئـەم وێنەیـە نیشـانی دەدات کـە ئەو قەشەنگترین ژنی دنیایە، هیوادارم کە رۆژێك هاوسەرێکم بەم جوانیە هەبێت!

سەرۆکی کۆمپانیا، بەتوندی کەوتە ژێرکاریگەری نامەکە وداوای لـە سـکرتێرەکەی کرد ئەو وێنەیە ببینێت، سـکرتێرەکەی وێنـەی پیرەژنێکـی دەم بەخەنـدەی ددان کەوتوی نیشان دا کەلەسەر ویلچەرێك دانیشتبوو، کەزیە خۆلّەمێشیەکانی کردبوو بەپەلکە، وچرچ ولۆچی ڕوخساری لە هێلّە چرچ ولۆچـەکانی چاوەکانی دا مـەحف بووبوونەوە، دایە دەستی سەرۆکەکەی...

سەرۆکی کۆمپانیا بەزەردەخەنەوە وتـی: ئێمـە نـاتوانین ئـەم خانمـە بـۆ ڕیکلامـی کەرەسـتەکانی جوانکـاری (ئارایشـت) بەکاربێنین.ئـەو نیشـانی دنیـای دەدات کـە بەرهەمەکانی ئێمە وەك پێویست پەیوەندیان بەجوانیەوە نیە!)

باشە، هیوادارین کە ئێوەش بەراستی دەرونێکی قەشنگتان هەبێت!

ئەمێستا دەچینە سەرباسی سەرکەوتن لە ڕوانگەی عاریفانەوە!

خراپ نیە کە دیدێکی ناوازە وتایبەتمان هەبێت بۆ هزر وبیری عاریفەکان، تا بزانین ئەوان چۆن لە سەرکەوتن دەڕوانن!

ڕەنگە نەختێك بەلاتانەوە سەیربێت چونکە ئێمە واڕاهاتووین عاریفەکان لە بەرگی دەروێش وسۆفیەکاندا وێنا بکەین، وسۆفی ودەروێشەکانیش بە گرۆیەکی گۆشەگیر لەکۆمەڵگا دەزانین، کە بەردەوام بەجل وبەرگی شڕوشیتاڵ وسەروڕدێنێکی شێواوەوە لە گۆشەیەکدا دەستیان داوەتە بەر ئەژنۆ ولە بیرکردنەوەدا ڕۆچوون!

لەکاتێکداکە لە واقیعدا هەرگیز بەمجۆرە نیە.

بۆ ناسینی سۆفیگەری وعیرفان گوێ لە وتەی عاریفەکان دەگرین:

(نیگایەك بۆ سۆفیگەری وعیرفان!)

سۆفیگەری لە زمانە بیانیەکاندا بەهاو واتای (میس تی سیسم) سەیردەکرێت، لە فەرهەنگە ئەوروپیەکاندا بە(دکترینی فەلسەفی وئاینی پەیوەست بە ڕێگەی کەماڵی مەعنەوی لەڕێی تێڕامان وئەقڵانیەتەوە) وتراوە.

سەهروەردی دەڵێت: سۆفیەکان جل وبەرگی خورییان هەڵبژاردووە لەبەرئەوەی زینەتی دنیایان وازلێهێناوە وقنیاتیان کردووە بە بەبژی ونەمری وداپۆشینی عەورەت.

ئیبن خەلدون بڕوای وایە: (وشەی سۆفی لە لە صوف واتەخوری وەرگیراوە چونکە ئەوان بەنەپۆشینی جلوبەرگی گرانبەها خۆیان لە خەڵك جیادەکردەوە وڕویان لە کەڵپۆسی دەکرد)

ڕەگ وڕیشە وسەرمەشقی هزری سۆفیگەری:

گروپێك لە مێژوو نوسان بڕوایان وایە:

(ریشە هزریەکانی ڕێچکەی سۆفیگەری لە ئێرانی کۆنەوە هاتووە)

وگروپێکی تر دەڵێن: (صوفیگەری لە هیندستانەوە هاتووە بۆ جیهانی ئیسلامی وئێران)

(لوی ماسینیون) توێژەری فەرەنسی کەلەساڵی ١٣١٨ ك.هەتاوی سەردانی تارانی کردووە دەڵێت: **صۆفیگەری هیندی بەدوای خودایەکی مەوهوم دا دەگەڕێت، بەلاّم صۆفیگەری ئیسلامی ستایشی خودایەکی ناسرا ودەکات ولەنەفسی خراپە خواز وخۆسەنتەری وخۆبەزلزانین خۆی بەدور دەگرێت و بەدوای نـوری هەقیقـەت دا دەچێت)**

جیاوازی نێوان سۆفی ودەروێش چیە؟

(عەبدوڕەحمانی جامی) دەڵێت: **(سۆفیگەری ئەوەیە ئەوەی لەسەرتایە دایبنێیت وئەوەی لە مشتددایە بیدەت وئەوەی بەسەر تۆ دێت لێی هەڵنەیەیت)**

(هـەجویری) دەڵێـت: سـۆفیگەری بریتیـە لـە وەرگرتنـی هەقیقەتـەکان ووتنـی وردینەکان وبێنیاز بوون لەوەی لەدەستی خەڵکدایە)

(حەسەنی بەسری) دەڵێت:سۆفیگەری دوژمنی دنیایە ودۆستی خودایە)

عاریفی گەورە(محێدینی عـەرەبی) دەڵێـت: سـۆفیگەری ئەوەیـە کـە خوەنەکـەی نەزاهیر ونەباتینی خۆی نەبینێت وتەنها خودا هەق ببینێت)

شێخی گەورە(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) دەڵێت: **سۆفیگەری، تەنها بەیەك ئاراستە بۆ خودا ڕوانین وبەیەکچاو سەیرکردنی خەڵکی خودایە)**

پیر ومورشید کێ یە؟

پیرو مورشـید بەکەسێك دەڵێن کەڕێبـەری ڕێـی ڕاویـار بکـات وڕێـی خـودا وهـەق وهەقیقەتی نیشان بدات. بەدەربڕینێکی تر: مەبەست لەموراد یـا پـیری تەریقـەت ئەوەیە کە ڕێبوارانی ڕێگای فەنافی الله وبەقا بالله بۆ شـوێنی مەبەسـت ڕێنـوێنی بکات کە بەبێ پیر، مەترسی گومڕایی لەبۆسەدایە بۆ ڕاویار.

ڕاویار(سالیك) کێیە؟

لە زمانەوانی دا بەمانای، ڕاویار، ڕێبوار وگەشتیارە، لای عاریفەکان، کەسێك کە لە ڕێگـەی سـلوکەوە، بەپلـە وپایەیـەك دەگـات کـە لـە سـەرەتا وهەقیقـەتی خـۆی

ئاگاداربێت وتێبگات کە ئەو هەمان وێنە ونەخش نیە و ئەسڵ وهەقیقەتی ئەو مرۆڤێکی خودا ڕەنگە کە لە پلەکانی دابەزیندا ئەم کالآیەی بەبەردا بڕاوە تاوەکو بگات بە مەرتەبەی فەنا فی الله ومەرتەبەی ویلایەت.

خانەقا چیە؟

شوێنی گردبونەوەی سۆفیەکان خانەقای پێدەوترێت کە بەبۆچونی ئەوان قوتابخانەی ڕەوتی بەرەو کەماڵچوونی ڕاویارانی ڕێی خودایە ومیحراپی پاکان ودڵپاکەکان.

مەقاماتی شێخەکانی سۆفیگەری:

* ئەولیا(نزیکەکان)
* قوتبەکان(شێخەکان)
* ئەبدال(جێنشینەکانی شەریف)
*ئەوتاد(گەورەکانی تەریقەت)
* خاسان(شایستەکان)

یەکەمین سۆفی:

یەکەمین سۆفی(ئەبوهاشمی سۆفی) بوو کە لەسەدەی دووەمی کۆچی دا دەژیا وبۆ یەکەمجار ناوی سۆفیان بەبالآدا بڕی.

بنەچە وسەرمەشقی فیکری سۆفیەکان:

سۆفیەکان بنەچەی خۆیان گەڕاندۆتەوە سەر حەزرەتی عەلی(ڕ.خ)
سۆفیەکان وعاریفەکانی ئەهلی سوننەت حەزرەتی ئەبوبەکری صدیق(ڕ.خ) بەیەکەمین سۆفی دادەنێن.

عیرفان چیە:

عیرفان بەشی کەلتوریە لە جیهانی ئیسلامی دا، نەك لقێکی کەلتوری! عیرفان بیر لە هەماهەنگی کردن و یەکخستنی وزە وتواناکانی مرۆڤ دەکاتەوە ودەیەوێت لە هێز وکێشمەکێشە دژیەیەکەکان قوتاری بکات.

سەرچاوەی سەرەکی عیرفانی ئیسلامی قورئان وسونەتە وتێیدا تامەزرۆیی پەیوەندی کردن بەخودا وفەیز وبەرەکەتی خودایی لە کاردایە.

گرنگترین کار لە عیرفاندا:

لەسەر کڵاوی هەژاری سێ تەرك پێویستە تەرکی دنیا تەرکی عوقبا تەرکی تەرك لە عیرفاندا، نزیکبوونەوە لەخوای گەورە وباوەڕی راستەقینە پێی وبابەخ نەدان بە هەواوئارەزوی نەفسانی زۆر جەختی لەسەر کراوەتەوە.

عاریفەکان بڕوایان وایە: عیرفان مرۆڤ لە فرەییەوە بەرەو یەکبوون کێش دەکات.

ئەبوسەعید ئەبولخەیر دەڵێت: **دنیا لەپێش چاوی عاریف هەرهەمووی دواڕۆژە وشکست وسەرکەوتن لەلای ئەو یەکسانە.**

ومەولەوی وتەکەی ئەبوسەعید پەسەند دەکات ودەڵێت:

(وەك صەدەف وام وخەندانم کە دەمشکێنن کاری کاڵفامانە بەفەتح وزەفەر پێکەنین)

مەرتەبەکانی نەفس لای عاریفەکان:

١-نەفسی ئەممارە(مەعریفەی هەستی- زاڵبوونی حەز وئارەزووەکان)

٢-نەفسی لەووامە(مەعریفەی ئەقڵی ورێگری ولۆمەکردن)

٣-نەفسی **مطمئنە**(مەعریفەی قەلبی)

مەرتەبەکانی جەهل لای عاریفەکان:

١-جەهلی سادە(هێنەری هەڵە وهەڵخلیسکانی سادە)

٢- جەهلی رێژەیی(بەرۆکی هەموو مرۆڤەکانی بەپلە ورێژەی جیاواز گرتووە)

٣-جەهلی مورەککەب(ئەو دەمەیە کە جاهیل واگومان دەبات کە زانایە)

مەرتەبەکانی عەشق لای عاریفەکان:

عەتتار دەڵێت:

لە عاشقی دا تەنانەت نابێت عاشق یا مەعشوق بیت چونکە دیسان جیایی لە گۆڕێدایە(واتە دوو) دەشێت خودی عەشق بیت(واتە یەک)

ئەم چیرۆکە گوزارشت لەم هەقیقەتە قوڵە دەکات:

(چیرۆکی من وتۆ)

ڕۆژێك پیاوێك هاتە دەرماڵی عاریفێك وتەقەی دا لەدەرگا.

عاریف پرسیی: کێیە؟

پیاوەکە لەوەڵامدا وتی: منم!

عاریف وتی: بڕۆ کە لە ئێمە نیت!

پیاوەکە ڕۆشت ودوای ساڵانێك لە ڕەنج کێشان وسوتان وکامڵبوون، تەی کردنی ڕێگا فێربوو، ڕۆژێك هاتەوە بەرماڵی هەمان عاریف وتەقەی لەقاپی دا.

عاریف پرسیاری کرد(کێی؟) پیاوەکە لەوەڵامدا وتی (تۆم)

عاریف قاپیەکەی کردەوە وتی:(وەرە کە لەئێمەیت!)

عاریفی گەورە(ئەحمەد خزرویە) ئەم بەسەرهاتەی بەلاوە شیرینە ودەڵێت:

مەحەبەت دروست نابێت

مەگەر لەنێوان دوو کەسدا کە یەکێکیان، بەویتر بڵێت(ئەی من!)

(تۆشۆ) بڕوای بە یەکبوون هەیە لەعەشق دا ودەڵێت:

لەبیرکاری دا یەک + یەک، دەبێتە دوو

بەڵام لە عەشقدا یەك+ یەك، هەردەکاتە یەك!

(ئەفلاتون) بڕوای وایە:

لەبەرەکەتی بوون، عەشق، کەماڵە کە گرێدراوە بەجیهانەوە وبەوێنەی یەکی لێهاتووە!

گرۆیەك لە عاریفەکان عەشق بەجۆرێك لەتەوبەکردن دەزانن ودەڵێن:

عەوام، لەڕابردو لەپێناو ئایندەیەکی باشتر تەوبە دەکات.

زاهید، لەدنیا بەتاسەی بەهەشتەوە تەوبە دەکات.

وسۆفی، لەغەیری خودا بەنیازی عەشقی هەق تەوبە دەکات.

ولەلای عەشقی هەقیقی دەوار هەڵدەدات!

بۆ باشتر دەرککردنی ئەم بابەتە ڕاڤەی زاراوەکان دەکەین:

صوف بەمانای خوری مەڕ دێت

سۆفی وادیارە بەکەسێك دەوترێت کەبەرگی خوری بپۆشێت

عاریف بەدانا وناسێنەر دەڵێن

عیرفان ناسینەوە، ناسین ومەعریفەت دەڵێن

دەرویش هەژار، نەدار، گۆشەگیر وسۆفی دەڵێن

((هەجویری)) بەڕەخنەگرتن لە سۆفی ودەرویشەکانی سەردەمی خۆی دەڵێت:

سۆفیگەری، پێش ئەمڕۆ هەقیقەتێکی بێ ناوبوو!

وئەمڕۆ ناوێکی بێ هەقیقەتە!

و(خواجە عەبدوڵڵای ئەنصاری) هەروەك ڕۆشنبیرێکی دەروونناسی سەردەمی خۆی ناڕەزایی بەرامبەر خاوبوونەوە وتەمبەڵی دەردەبرێت ودەڵێت:

لەخۆت وەرە دەرەوە! هەروەك مار لە کاژەکەی!

و(حەسەنی بەسری) بەرەخنەگرتن لە ڕیابازی دەڵێت:

زەمەنێك بوو ئەوەی دەیانکرد بۆ **ڕیا** دەیانکرد،

ئەمێستا بەوەی کە نایکەن، **ڕیا** دەکەن!

عاریفی گەورە وشاعیری مەزن(عەتتاری نەیشابوری) هێندە نرخ بو هیممەت وهەوڵدان دادەنێت کەبەکلیلی هەردووجیهانی دەزانێت ودەڵێت:

(هەرکەسێك بوو بە خاوەنی هیمەتێکی بڵند، هەرزووکلیلی هەردوو جیهان دەدۆزێتەوە، هەرکەسێك گەردێ هیممەتی هەبوو، بەو گەردە خۆر بچوك دەکاتەوە، پنتی دەسەلاتی جیهان هیممەتە، باڵ وپەڕی باڵندەکانی جیهان هیممەتە)

و(بەهادین ولد) زەحمەت کێشان لەپێناو سەرکەوتندا بە دین دەزانێت ودەڵێت:

ئاینی هەرکەسێك، ئەوەیە کە هەموو ئازارەکانی ئەو، بەلای ئەوەوە، خۆش بێت!

(خواجە عبدوڵلآی ئەنصاری) هەبوونی هیواو وئارەزو وهەوڵدان لەو پێناوەدا هێندە بە گرنگ دەزانێت کە ئەوەی بە هاوتای ئەرزش وبەهای کەسەکە دەزانێت ودەڵێت:

بڕوانە کە چی دەنوێنێت، هەر ئەوەدێنیت، کە دەینوێنی!

و(د.شەریعەتی) وتەکەی ئەنصاری قبوڵ دەکات ودەڵێت:

مرۆڤ بەڕێژەی ئەو بەهرەمەندیانەی کە لەژیاندا هەیەتی

مرۆڤ نیە!

بەڵکو ڕێك بەئەندازەی ئەو نیازمەندیانەی کە لەخۆیدا هەستی پێدەکات،

مرۆڤە!

ئاستی بالأبوون ومەرتەبەی کەماڵی هەر مرۆڤێك لەگەڵ پلەی

بالأیی وکەماڵی نیازگەلێك کە هەیەتی وگەلێك کێماسی

کەهەستی پێدەکات، بەوردی دەتوانی پێوانە بکەیت،

واتە هەرکەسە وبەڕێژەیەك مرۆڤترە

کە نیازگەلێکی کامڵتر وبالأتر وتێروتەواوتری هەیە

مرۆڤە گچەکەکان، نیازگەلێکی گچکەیان هەیە

ومرۆڤە مەزنەکان، نیازگەلێکی مەزن!

و(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) وەك عاریفێکی گەورە باوەڕبەخۆبوون وبیرکردنەوەی جیاواز فێری خزمەتکارەکەی دەکات، چیرۆکەکەی ئەو بخوێننەوە:

(سەرگوزەشتەی سەرگوزەشتەی یونس)

(خواجه عبدالكريم) خزمەتکاری ئەبوسەعید دەگێڕێتەوە:

رۆژێك دەروێشێك منی دانیشاند ولە چیرۆکەکانی شێخ ئەبوسەعیدی ئەو شتانێکم دەنوسی:

کەسێك هات ووتی: (ئەبوسەعید بانگی تۆ دەکات)

من گەیشتمە خزمەتی شێخ.

شێخ پرسیاری کرد: خەریکی چی بوویت؟

وتم: (دەروێشێك چەند چیرۆکێکی لەمەڕ شێخ دەگێڕایەوە کە منیش دەمنوسینەوە)

شێخ وتی: ئەی عبدالكريم! چیرۆك نوس مەبە، وابە کە دەربارەی تۆ چیرۆك بگێڕنەوە!

هەمدیس (ئەبوسەعید ئەبولخەیر)گوتەیەکی جوان وپڕمانای لەمەڕ گەیشتن بە ئامانجەکان هەیە ونەنگێزە لە بەرگی کێشکردن دا وێنا دەکات ودەڵێت:

کێشکردن باشترە لەکۆشش کردن!

تاکێشکردن نەبێت، کۆشش نابێت!

وتا کۆشش نەبێت، کێشکردن نابێت!

و(عين القضات هەمەدانی) بە گازەندە کردن لەدەروێشە بێ ئامانج وکۆششەکان کە تەنها شانازی بە ڕواڵەتی خۆیانەوە دەکەن، دەڵێت:

نە زانستمان هەیە نە نەزانی، نەخواستمان هەیە نە وازهێنان

نە بەرهەممان هەیە نەبێ بەرهەمی، نەمەستین ونەهۆشیار!

نە لەگەڵ خودین ونەلەگەڵ ئەو، مەینەت لەمە دژوارتر کامەیە!

ڕەنگە، بەلاتانەوە سەرنج ڕاکێش بێت بزانن کە عاریفەکان بەهایەکی زۆر بۆ کات دادەنێن وئەم بیرکردنەوە پێچەوانەی تەمبڵی وسستی وخاوخلیچکی دەزانن ولەم سۆنگەیەوە(عەتتاری نەیشابوری) لەبارەی کات و سودوەرگرتن لە وەخت دەڵێت:

پێویستە کات زۆر گران سەیربکرێت چونکە لە دنیادا هیچ شتێك لەکات بەباشتر نازانم!

و(خواجەعەبدوڵڵای ئەنصاری) کە بڕوای بە ئاگایی تاك هەیە لەدەست پەرستش وەك خوپێوەگرتن وتەنانەت ئاگایی ومەعریفە بەشێوەی باو وفەرمی دەناڵێنێت ودەڵێت:

هاوار لەدەست پەرستشی عادەتیانە! ومەعریفەی فەرمی!

و(شەمسی تەوریزی)جیاوازیەکی گەورە دەکات لەنێوان ئەقڵ وزانستدا وبڕوای وایە کە ئەقڵ لەزانست بانترە، کەواتە بەردەوام وهاوزەمان لەگەڵ گەشەی زانستدا دەبێت هەوڵی بالآکردنی ئەقڵیش بدرێت، ئەو دەڵێت:

چەند خراپە ئەوەی کە، زانستەکەی بەسەر ئەقڵەکەیدا زاڵبێت!

چەند باشە ئەوەی کە، ئەقڵەکەی بەسەر زانستەکەیدا زاڵبێت!

باشە، وادەزانم تائێرە بەسە.

ئێستا وێنەیەکی تازەتان لەمەڕ عیرفان وسۆفی ودەروێش هەیە!

تێبینی دەکەن:

کاتێك دەچیتە ناواخنی بابەت گەلێك کە چەندین سەدە پێش بیستووتن، بە حیرەتەوە بۆت دەردەکەوێت کەلەگەڵ بۆچونی پێشووتان چەند جیاواز ونامۆیە!

چونکە: درۆیەك کە هەزاران جار دوبارە بۆتەوە، باشتر دەتوانی باوەڕی پێبکەیت تاهەقیقەتێکی بێدەنگ کە هەرگیز بەیان نەکراوە!

سەرنج بدەن!

ئەمە هەقیقەتی عیرفانە:((هەر ئەوەدێنیت کە دەینوێنیت!))

ڕێك هەمان ڕستە((ئەنتۆنی رابینز)) چەندین سەدە دواتر دەیڵێت:

نرخی تۆ بە ئەندازەی هەوڵ وکۆششێکە کە لەپێناو ئامانجەکەتدا بەخەرجی دەدەیت!

ئێستا بۆت دەردەکەوێت عیرفان لەسەر بەستێنی ئیرادە، بزاوت، چالاکی، هەوڵ وکۆشش مانا وەردەگرێت وهەرشتێك پێچەوانەی ئەمە بێت عیرفان نیە!

عیرفان، موخەدیر نیە!

عیرفان، ئاگایی، یاخیبوون وبلەزە! عیرفان، خاوبونەوە وسستی وهەلأتن نیە لە کۆمەڵگە!

عیرفان، کۆشش ونەشکانە!

وگیانی خۆ بە قوربانی خەڵك کردنە!

عاریفی گەورە(ئەبوحامد غەزالی) هەوڵدان لە پێناو ئامانجدا بەمجۆرە باس دەکات:

چاك بزانە، گیانبازی، گیان پەروەرێنیە!

بەلأم(نوسەر) بەم جۆرە لەبارەی شکستەوە دەدوێت:

یەکێك لە ڕێگاکانی شکست، لاسایی کردنەوەی کەسانیترە!

و(مەولەوی) وتەکەی نوسەر پەسەند دەکات و برەودان بە بیرکردنەوەی ئاگایانە وهەلأتن لە لاسایی کردنەوەی کوێرانە ئەم چیرۆکەی خوارەوە دەگێرێتەوە:

((چیرۆکی لاسایی کردنەوە))

ڕۆژێك پیاوێك دوای بڕینی ماوەیەکی زۆر لە بیاباندا، شەکەت وماندو پەنای برد بۆ یەکەمین ئاواییەك کە لەسەر ڕێگاکەیدا بوو.

لە پاسەوانی دەروازەکەی پرسی: ئێرە کوێیە؟

دەرگاوان وتی: ئێرە خانەقایە وشوێنی کۆبونەوەی دەروێشەکان!

پیاو کە پێناسەی فرەی سەبارەت بەدەروێشەکان بیستبوو بە خۆشحاڵیەوە گوێدرێژەکەی خۆی بە دەرگاوان سپارد و چووە ژورەوە بۆ ناو خانەقا.

بەڵام گوێبگرن لەڕەوشی دەروێشانی خانەقا...

دەروێشەکان چەند ڕۆژێك بوو تامی زادیان نەکردبوو بەتوندی بەدەست برسێتیەوە دەیانناڵاند، قوتبی دەروێشەکان کاتێك هەواڵی حزوری گوێدرێژی زانی وتی((ئەمشەو ئەو گوێدرێژە سەرببڕن تا بیخۆین)) پاشان بەڕویەکی خۆشەوە پێشوازیان کرد لەپیاوی ڕێبوار وپێکەوە ئێوارە خوانێکی چەوریان نۆشی گیان کرد.

دواتر ڕێبەری دەروێشەکان بۆ ئەوەی بابەتەکە بە پیاوی ڕێبوار بڵێت، دوای نانخواردنی ئێوارە کەوتنە سەما وحاڵ وزیکر:

(کەر ڕۆشت وکەر ڕۆشت وکەر ڕۆشت) یان دوبارە دەکردەوە.

بۆ سبەینێ...

پیاوی ڕێبوار داوای گوێدرێژەکەی لە دەرگاوان کرد ووتی: گوێدرێژەکەم بۆ بێنە تا بڕۆم دەرگاوان وتی: ئەی دەروێش دوێ شەو دەروێشەکان کەرەکەیان خوارد!

پیاوەکە بەسەرسامیەوە وتی: بۆچی پێت نەگوتم؟

دەرگاوان وتی: جەنابی دەروێش چەند جارێك هاتم بابەتەکەت پێ بڵێم بەڵام بینیم کە تۆش لە ئەڵقەی دەروێشەکاندا بە تامەزرۆییەوە سەمات دەکرد ولەگەڵ ئەواندا گۆرانی: **(کەر ڕۆشت وکەر ڕۆشت وکەر ڕۆشت)**ت دەوتەوە.

و(شەمسی تەوریزی) دوای بیستنی ئەم بەسەرهاتە دەڵێت:

هەر فەسادێك بکەوێتە دنیا، لەمەوە سەریهەڵدا کە کەسێك، بڕوای بەکەسێك کرد بەلاسایی کردنەوە، یا نکوڵی لەکەسێك کرد بەلاسایی کردنەوە!

باشە ئەمێستا کە ڕوانینێکی تازەمان بۆ عیرفان وەرگرت دەچینە سۆراغی

(حەوت شاری عەشق!)

عەتتار حەوت شارەکەی عەشق گەڕا، ئێمە هێشتا لە ناو پێچی کۆڵانێکداین!

(مەولەوی)

يەكێك لەگرنگترين باس وخواسەكان لە عيرفاندا حەوت شارەكەی عەشقە، هەنوكە دەمانەوێت بزانين بۆچی ئەم(حەوت شاری عەشق)ە هێندە گرنگە؟ ئەڵبەت هەروەك وتمان بە ديدێكی حەقيقی وجياواز!

نەك بەدرۆيەك كە چەندين سەدە لەمەوپێش بيستوومانە!

حەوت شاری عەشق بەڕيز بريتين لە:

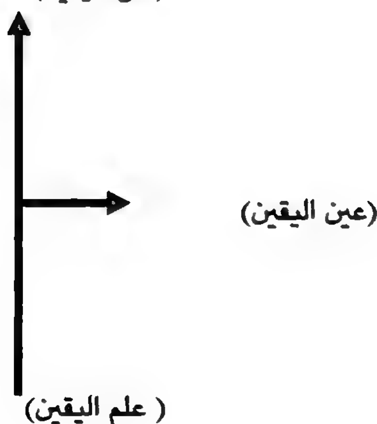
١-تەڵەب ٢-عەشق ٣- مەعريفەت ٤- تەوحيد ٥- ئيستيغنا ٦- حيرەت ٧- فەنا

بەلأم بەر لە قسەكردن دەربارەی حەوت شاری عەشق پێويستە قۆناغە سەرەتاييەكانی بناسين كە بريتين لە:

١- علم اليقين ٢- عين اليقين ٣-حق اليقين

كە هێڵكاريەكەی بەم شێوە دەكێشرێت:

هێڵكاری ژمارە(١)



سەرەتا ئەم سێ حاڵەتە ڕوندەكەينەوە:

علم اليقين: کەسێك دێت وبەئێوە دەڵێت: لەم نزیکانە شوێنێك ئاگری گرتووە، ئێوە هەست بەبۆنی دوکەڵ دەکەن وئاگادار دەبیت کە بەراستی شوێنێك ئاوری گرتووە، ئەم قۆناغە پێی دەوترێت (علم اليقين)

عين اليقين: ئێوە دەجوڵێن وشوێنی ئاگر کەوتنەوەکە لە نزیکەوە دەبینن، ئەم قۆناغە(عين اليقين)ی پێ دەڵێن.

حق اليقين: بەقۆناغێك دەڵێن کە ئێوە هەروەك (قەقنەس) دەچنە ناو ئاگرەکەوە وخۆت، دەبیتە پارچەیەك لە ئاگر!

خاڵێکی گرنگ: ئێمە هەوڵماںداوە ئەم زاراوە سەرەکیانەی عیرفان بە شێوازێکی زانستی وسادە باس بکەین!

عاریفەکان لەسەر ئەم باوەڕەن:

علم اليقين_ موشاهدە_ ئەوەی ئاگایی دەیبینێت.

عين اليقين_ موراقەبە_ ئەوەی چاو دەیبینێت

حق اليقين_ موکاشەفە_ ئەوەی دڵ و گیان دەیبینێت.

ئێستا دەگەینە پێناسە گەلێکی نوێ لەمەڕ زانست وعەشق وموکاشەفە !

گرۆیەکی تر لە عاریفەکان دەڵێن:

کاتێك(زەین) شتێك دەناسێت، پێی دەڵێن(زانست)

کاتێك(دڵ) دەیناسێت، پێی دەڵێن(عەشق).

وکاتێ(دڵ وزەین) پێکەوە دەیناسن، پێی دەوترێت(موکاشەفە).

بەڵام عاریفەکان بۆ شەریعەت وتەریقەت وهەقیقەت دەربڕینێکی تایبەتیان هەیە ودەڵێن:

شەریعەت ئەوەیە کە ئەو بپەرستی!

تەریقەت ئەوەیە کە ئەو تەڵەب کەیت!

هەقیقەت ئەوەیە کە ئەو ببینی!

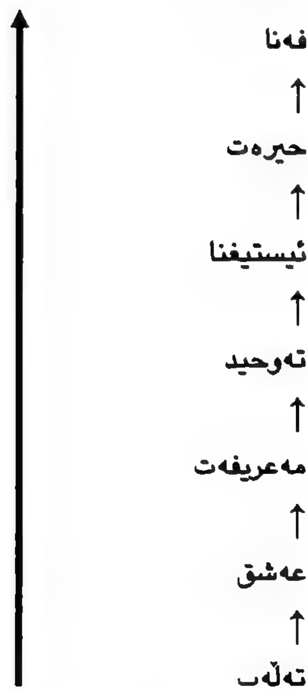
باشە، بە ناسینێکی گشتی لەو پێناسانەی سەرەوە، دەچینە سۆراغی (حەوت شاری عەشق) کە وتمان بەم ریزبەندیەی خوارەوەن:

١-تەڵەب ٢-عەشق ٣- مەعریفەت ٤- تەوحید ٥- ئیستیغنا ٦- حیرەت ٧- فەنا

کە ئەگەر بمانەوێت بەوێنەی هێڵکاری بیکێشین بەم شێوەیەی لێدێت:

حەوت شارەکەی عەشق

هێڵکاری ژمارە(١)



ئێستا بەکورتی ڕاڤەی هەریەکەیان دەکەین.

تەڵەب واتە خواستن بەهەموو بونێکتەوە!

و(مەسیح) سلاوی خوای لەسەربێت دەڵێت:

داوابکەن! پێتان دەدرێت! بخوازن! تا بەدەستی بێنن!

و(عەتتاری نەیشابوری) دەربارەی تەڵەب دەڵێت:

تەڵەب، خواستنی کەماڵە لەم ڕێیەدا، دڵی دانا لەم ڕازە دەگات

کەواتــە زانیمــان کــە (خواســتن) منداڵییــەکانی (تەڵــەب)ە و(تەڵــەب) ترۆپکــی تەوژمی(خواستن)ە!

(کاترین پاندەر) دەڵێت:

وەستانی ئارەزو واتە وەستانی تەڵەب!

وەستانی تەڵەب واتە وەستانی ژیان!

کەواتە، خواستن واتە دەستپێکی ژیان! واتە دەستپێکردن!

خواستن، سەرەتایە وڕوی لەبالابوون وڕووانە!

ئەودەمەی کە تەڵەبت کرد، دەگەیت بە وادی عەشق!

عەشقمان لە کتێبەکانی دیکەماندا لە ڕوانگەی جیاوازی شاعیران وبیرمەندانی دنیا باسکردووە ولێرەدا تەنها بەباسکردنی خاڵێك بەسەندە دەکەین:

عەشق کارمامزێکی نابینایە کە لەبنی دەریا بەدوای چاوەکانی گوڵێکی نەناسراودا دەگەڕێت!

بەلام ئافەرێنەری(حەوت شاری عەشق) پەیڤی عەشق بەجۆرێکی تر دەهۆنێتەوە:

هەرکەس لەئەویندا چاوێکی هەڵهێنا، بەسەما کردن هات وگیانباز بوو، هەرکەسێك لە ئەوینداری دا جێپێی قایم کرد، هەم لەکوفر وهەم لەئیسلام تێپەڕی

بۆ باشتر دەرك کردنی(عەشق) ئەم چیرۆکەی خوارەوە بخوێننەوە:

(بەسەرهاتی عەشق بەخودی خودا)

پیاوێـك لـەدنیای خەونـدا فریشـتەیەكی بینـی كـە بەدەسـتێكی مەشـخەڵێك وبەدەسـتەكەی تریشـی سـەتڵێك ئـاوی هـەڵگرتووە وبەجادەیـەكی تاریـك وڕونـدا دەڕوات.

پیاویەكە چووە پێشەوە ولە فریشەكەی پرسی: ئەم مەشخەڵ وسەتڵە ئاوە بۆ كوێ دەبەیت؟

فریشتە وتی: دەمەوێت بـەم مەشـخەڵە بەهەشـت بسـوتێنم وبـەم سـەتڵە ئـاوەش ئـاگری دۆزەخ بكوژێنمـەوە، ئـەوجا ببیـنم چ كەسـێك بەڕاسـتی خـودای خـۆش دەوێت!

باشە، لەبابەتی پێشودا وتمان كە عەشق، وزە وپاڵنەری سەرەكی (خواست)ە!

پاشان دەگەینە وادی مەعریفەت واتە ئاگایی وناسینی ورد وقوڵی هەر شتێك!

دوای تێپەڕین لە وادی ئاگایی دەگەینە باخی هەمیشە سەوزی (تەوحید)

عاریفی گەورە خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری دەڵێت: **تەوحیـد ئـەوە نیـە كـە ئـەو بەتاك و تەنیا بزانیت، تەوحیدی راستەقینە، هەمووی ئەوەیە كە لەگەڵ ئەو تاقانەیە، لە غەیری ئەو بێگانە بیت!**

و(سەنایی غەزنەوی)بەم جۆرە باسی تەوحید دەكات:

بەدوو دڵدارەوە ناتوانی بەڕێی تەوحیدا بڕۆیت، یا ڕەزامەندی یارت بوێت یا هەواو ئارەزوی خۆت، هیچ كەسێك بەرەو ئـەو حەزرەتـە بـەئارەزو ناچێـت، لەگـەڵ گوڵئەندامێكی وادا كەس بە كراسەوە ناخەوێت.

و(د.شەریعەتی) تەوحیدی كردارەكی بەم چەشنە بەیان دەكات:

ئەگەر تەنیا ترینی تەنیاكان بم،

دیسان خودا هەیە،

ئەو جێگرەوەی هەموو نەداریەكانە،

نەفرەت وئافەرینەكان بێ ئاكامن،

ئەگەر هەموو دروستکراوەکان ببنە گورگی هار،

ولەئاسمانەوە، ترس وکینە بەسەرما بباریێت،

تۆی دلۆڤانی جاویدان زیان بەرنەکەوتەی منی،

ئەی پەناگەی ئەزەلی،

تۆ دەتوانی،

جێگرەوەی گشت بیٚ دەرەتانیەکان بیت!

باشە، دوای پەی بردن بە (تەوحیدی راستەقینە)دەگەینە دەریای ئیستیغنا!

ئیستیغنا واتە دەوڵەمەند بوون لە دنیای بێنیازی دا!

(خواجە عەبدوڵڵای ئەنصاری) لەبارەی بێنیازیەوە دەڵێت:

هەرکەس لە مراد کەم بکاتەوە دەبێتە مەرد، کەمی بکەرەوە ئەلفی مراد تا ببیتە مەرد

ئەڵبەتە بێنیازی بەئاراستەی تاکە نەك کۆمەڵگا.

واتە تۆ بەدوو قامچی نەبوون ونەخواستن دەبیتە گیان پۆلاین ولەخۆتدا بێنیاز!

لەم قۆناغەدا ئێوە بەخەتکوژێنەی(نەبوون ونەخواستن) نیازە کەسیەکانی خۆتان سڕیوەتەوە ونیازی کۆمەڵگە دەخەیتە شوێنی.

ئێستا بۆت دەردەکەوێت سەرباری ئەوەی خواستەکانت کەمی نەکردووە بەڵکو زۆرتریش بووە.

خاڵێکی گرنگ: فرەتر بەهەڵە وادەزانرێت بێنیازی واتە لەگۆشەیەکی خەڵوەتدا وەك کرم بچیتە قاوغێکەوە و بەنانە وشکەیەك هەڵکردن!

لە کاتێکدا لە نیازی خۆت کەمدەکەیتەوە تاوەکو نیازی کەسانێکی زۆرتر فەراهەم بکەیت!

(د.شەریعەتی) دەڵێت: لەگەڵ هەموو شتێکدا ئاوێزانبە! ولەگەڵ هیچ شتێکدا تێکەڵ مەبە! لە گۆشەگیری دا، بەپاکی مانەوە نەدژوارە ونە بەنرخ!

گرێیەك لە عاریفەکان لەوبڕوایەدان:

علم الیقین=> مەعریفەت

عین الیقین=> یەکتاپەرستی

حق الیقین=> بێنیازی

کە هێڵکاریەکەی بەم شێوەیە دەکێشرێت:

هێڵکاری ژمارە(٢)

فەنا

↑

حیرەت

↑

حق الیقین ⟵ ⟶ ئیستیفنا ⟵ ⟶ موکاشەفە

↑

عین الیقین ⟵ ⟶ تەوحید ⟵ ⟶ موراقەبە

↑

علم الیقین ⟵⟶ مەعریفەت ⟵ ⟶ موشاهدە

↑

عەشق

↑

تەڵەب

ئێستا دوای گوزەر بەناو دەریای بێسنوری (بێنیازی)دا پێ دەنێینە ناو وادی حیرەت.

عەلی (ڕ.خ) دەڵێت: چەندوادیەکی باشە، وادی حیرەت!

(ئاندرە ژید) دەڵێت: دانا ئەو کەسەیە کە لەهەر شتێکی بچوك حیرەت بیگرێ، چونکە، مەزنی بەو شتەنیە کە سەیری دەکەیت، مەزنی لەنیگای تۆدا شاراوەیە!

جـوانتر وایـە کـەبزانی پەیامبـەری سـەردار(د.خ) سـێ زیکـری ڕۆژانـە دوبـارە دەکردەوە:

* إلهي وربي زدني علما   خوایەگیان زانستم زۆربکە!

* إلهي وربي زدني تحيرا   خوایەگیان حیرەتم زۆربەکە!

* اللهم أرنا الاشياء كماهي

خوایەگیان شاتەکانمان وەك ئەوەی کەهەیە نیشانبدە!

(عەتتار) بەم چەشنە باسی حیرەت دەکات:

خودی دانایی ئێمە نادانی یە گشت نادانیەکەی من حەیرانی یە

باشە، ئێستا دەگەینە مەنزلگای حەوتەم و ترۆپکی تەوژم ولوتکەی بڵندی (حەوت شارەکەی عەشق) دەگەین بە (فەنابوون) یا توانەوە لەزەریای عەشقدا!

ئافەرێنی حەوت شاری عەشق دەڵێت:

فەنابووی فەنابە لە بوون، کە لەخۆت فەنابوویت دەرباز بوویت

(مەنوچەری تورابی) نوسەری کتێبی بەناوبانگی (چوار وەرزی عەشق) بەم جۆرە لە(فەنا) دەدوێت:

(ئەو) تەنها (ئەو) ئەو دەبینێت!

کەسێك کەنەبووە بە(ئەو) نابینێت(ئەو)

کەسێك کەنەبووە بە(ئەو) (من)ە!

(من) لەهەمواندا دەبینێت!

(تۆ)ی (تۆ) لەهەمواندا دەبینێت!

(ئێمە) یە،(ئێمە) لەهەمواندا دەبینێت!

کەسێك کەلە(من)،(تۆ)،(ئێمە)ی بینی، وتێگەیشت،

کە ئەمانە هەموویان تیاچوون، وبووبە(ئەو)

(ئەو) لەهەموو شتێکدا دەبینێت!

پێتان دەڵێم(فەنا) لەناوچوون نیە، بەڵکو چونە پاڵ بێسنوری وجودە !

دڵۆپێك ئاو كاتێك تەنهایە كە تەنها دڵۆپێك ئاوبێت، بەڵام كە دەچێتە پاڵ دەریا لەكاتێكدا كە چۆنییەتی خۆی وەك دڵۆپێك پاراستووە پەیوەست بووە بەدەریاوە !

واتە دڵۆپێكە كە لەراستیدا، ئێستا بووەتە دەریایەك!

(عەتتار) بەم چەشنە وەسف دەكات:

ون بووم لەخۆمدا نازانم لەكوێ پەیدابووم شەونمێك بووم لەدەریا، نوقمی دەریا بووم

(مەولانا) لەم بارەیەوە دەنوسێت:(دڵۆپ لەئاست دەریا خۆی بەكەمزانی، وەلێ دەمێك كە چووە پاڵ دەریا، خۆی بەدەریا بینی، ئێمە دەریادڵین گەربێت وئینسانیەت نەناسین، جگە لە(دەریای مردوو) شتێكی تر نابین!

بەڵام جوان وایە بزانن كە چیرۆكی فەنا لە چوارچێوەی دڵۆپ ودەریا پتر هاوشێوەی چیرۆكی (سیمرغ)ە دا كە(عەتتار) دەیهۆنێتەوە:

چون نگە كردند این سی مرغ زود   بی شك این سی مرغ ان سیمرغ بود

در تحیر جملە سرگردان شدند   می نداستند این یا ان شدند

خویش رادیدند سیمرغ تمام   بود خود سیمرغ، سی مرغ تمام

چون سوی سیمرغ كردندی نگاە   بود این سیمرغ ان جایگاە

(عەتتار لەم قەسیدەیەدا سەربوردەی گەشتی گروپێك لە باڵندەكان دەگێرێتەوە كە بۆگەران بەدوای سیمرغ كە پادشای ئەوانە بە رێنمایی پاپوسلێمانە بەرێدەكەون ولەمیانەی رێدا لە حەوت قۆناغی دژوار تێدەپەرن، سیمرغ سومبلی زاتی هەقە ومرغەكانیش رێبوارانی رێگای هەقن.

خاڵێكی گرنگ: لەم گێرانەوەیەدا، مر بوون بابەتی بوون نەبووە وسوژێتی سەرەكی نیە، بەڵكو ئەوەی بابەتی سەرەكیە، گەیشتنە بەمەبەستی (سیمرغ) !

هەربۆیە کاری مرغەکان بۆ ئەو دەبێتە سەرمەشق کە چۆن لەسایەی ئیرادە، کۆشش، هەوڵدان، گشت زەحمەت ومەینەتیەکانی سەر ڕێی سلوك وبالآبوونیان بەگیانی خۆیان کڕی وبەمەبەست گەیشتن!

بێگومان ئێوەش دەتوانن (مرغێك نەبن) بەڵکو(سی مرغ) بن وئەودەمەی جامی یەکبوون وئەوین ومەحەبەت بەئەوانیتر دەنۆشن، دەبنە(سیمرغ!).

ڕێك هەروەك(سیمرغ) کە هەرچەند تەنیایە بەڵآم تەنیا نیە و(سی مرغ) دەبێت، ڕێك هەروەك نمونەکەی دڵۆپ و دەریا.

بۆ نمونە: ئێوە وەك کەسێك، تەنهان، تەنها وسەرکەوتوو دەوڵەمەند، بەلآم کاتێك دەردی کەسێك لەخەڵك دەوا دەکەن!

کاتێك تێچووی زەماوەندێك دەگرنە ئەستۆ! کاتێك تێچووی نەشتەرگەریەك دەدەن! کاتێك خەرجی قوتابیەکی زانکۆ دەگرنە ئەستۆ! کاتێك بارێك لەکۆڵی خێزانێکی هەژار دەکەنەوە وچقڵێك لەچاویان دەردێنن وئەوانیش لەپشت پەردەی تاسەمەندیەوە لەئێوە دەڕوانن، ئیدی ئێوە تەنیانین!

ئێوە لێرەدا خۆتان فەنا کردووە، واتە نەفسی خۆتان فەناکردووە یا بەدەربڕینێکی تر خۆتان نادیدە گرتووە، لەم قۆناغەدایە کە:

(پێغەمبەری نازدار دەفەرموێت: بمرن بەرلەوەی بتان مرێنن!

(د.شەریعەتی) لەسەر وتەکەی پەیامهێن دەڵێت: بەلآم عاریف، بەرلەوەی خۆی لە دنیا بمرێت، دنیا لەئەودا مرد بوو!

(پەرویزی خورسەند) دەڵێت: بۆ سەوز وتن وشینبوونی ڕاستەقینە دەبێت لەسەر خاك دانیشیت وبشکێیت وبمریت وبڕۆیت بۆ دەریاو مەحف بیتەوە وبێناو!

باشە، لەم قۆناغەدا خۆت فەنا کردووە(وەك ئەو دڵۆپە) چویتەتە پاڵ دەریا، پاڵ گرۆیەك کە ئەویندارانە سەیری تۆ دەکەن.

ئەمێستا تۆ مردوی، ئەو منی درۆیینە(نەفسی ئەممارە) لەتۆدا مردووە، بەلأم لەراستیدا ژیانێکی دوبارەت دۆزیوەتەوە چونکە دیسان لەدلەکاندا زیندو بویتەوە !

وەك گۆڕینی سی مرغ بە سیمرغ!

لەبیرت نەچێت: **هەر مرۆڤێك بە پۆستەچیەك بزانە کە کردەوەکانی تۆ وەك نامەیەك دەگەیەنێتە خزمەتی پەروەردگار!**

لەم قۆناغەدا(عەتتار) پێی وایەکە فەنا، ژیانێکی دوبارەیە واتە دیتنەوەی خود لە مرۆڤێکی تردا ومەگەر مرۆڤ مەگەر ئەوە نیە کە خوا لەرۆحی خۆی فوی پێداکردووە، کەواتە تۆ خوداوەندت ئاسودە کردووە چونکە:

(دلی باوەڕدار عەرشی خوایە !)

وتۆ دەمێك فەنا بووین وچویتە پال کۆمەلێکی تر بەم فەنابوونە دلێکت خۆش کرد، لەڕاستیدا زەردەخەنەت خستە سەر لێوەکانی خوداوەند وئەمەش واتە ئەوینی بێ خەوش یا(توانەوە لەزەریای عەشقدا)

لەراستیدا عەتتار لەدواین شار لەحەوت شارەکەی عەشقی خۆی بە فەنا یا توانەوە لەزەریای عەشق دەگات.

(عەتتاری نەیشابوری) فەنا یا ئەوینی بێ خەوش بە خودی بەقا دەزانێت ودوای باسکردنی چونەپالی دلۆپ بۆ دەریا وگەیشتنی سی مرغ بە سیمرغ دەلێت:

بەقای ئێمە بەلأی ئێمەیە بۆ ئێمە، دەمێك حەوانەوە لەفەنای ئێمەدایە بۆئێمە

تۆ دەبێت (داوا) بکەیت، ئەودەمەی کە عەشق دەبێتە خولیای تۆ وبە علم الیقین یا(مەعریفەت) بە عین الیقین یا(تەوحید) دەگەیت وبەهەموو خراپەکاریەکان نامۆ دەبیت وپاشان دەگەیتە دەریای حق الیقین یا (بێنیازی) دەولەمەند وبەدامەزراوەکردنی ئاتاجیەکانی خەلکی کۆمەلگەکات لەخۆتدا، خۆت هەژار دەخەیت ولەم ساتەدایە کە پێ دەنێیتە ناو وادی حیرەت ودەرك بەوەدەکەیت کە

بۆچی زیكری پێغەمبەری ئیسلام ئەمەبوو كە دەیفەرموو: خوایەگیان حیرەتم زیاتر بكە!

لەم قۆناغەدایە كە بەسەركەوتوویی شەش شاری عەشق بەجێدێڵێت ولەخۆت بێئاگادەبیت ورێك لەم چركەساتەدا كە (خۆت لەبیر دەكەیت) واتە(فەنا) ئامادەی دیدار وحزوری خەڵوەتی هەق دەبیت!

لە(بایەزیدی بەستامی) پرسیاركرا:

لەئێمەوە تا خەڵوەتی هەق چەند هەنگاوە؟

بایەزید وتی: دوو هەنگاو

هەنگاوی یەكەم: لەخۆ دەرچوون!

هەنگاوی دووەم: بەهەق گەیشتن!

(مەسیح) سڵاوی خوای لێبێت لەمبارەیەوە دەفەرموێت:

كەسێك كە دیسان لەدایك نەبێتەوە ڕێ نابات بە مەلەكوتی خودا!

مەولەوی كورد واتەنی(هەركەس تەوەللود دوبارەش نیە ئەلبەت سەعادەت ستارەش نیە) (و)

(ئاندرە ژید) وتەكەی مەسیح پەسەند دەكات ودەڵێت:

تەنها كەسانێك بۆ دیداری خودا سازدەبن، كەلەخۆیان تێپەڕیون!

(فلورانس ئیسكاول شین) لەسەر وتەكەی ژید دەڵێت: لەخۆتانەوە پردێك چێبكەن بۆ دیداری خودا!

و(شیخ حەسەنی كەرخی) وتەكەی ئیسكاول پەسەند دەكات ودەڵێت: خۆت لەبیربكە تا خودا بدۆزیتەوە!

وئەودەمەیە بەهەموو بەهرە وتوانایەكتەوە هەروەك شەونمێك پەیوەندی دەكەیت بەدەریای خەڵكێكەوە كە هەریەكەیان بەجۆرێك حەوجەیان بەتۆیە وتۆ فەنادەبیت

ڕێك وەك ئەو دڵۆپە ئاوەی کە بەپەیوەندی کردنی بەدریاوە، لەراستیدا توانای دەریایەك وەردەگرێت وتۆ هەنوکە دەریایت، مەزنیت، گەورەیت!

و(سیمر)ی ، وجود، لەسی مر پێکهاتووە چونکە وەختێك بەتوانەوە لەزەریای عەشق یا(فنافی الله)دەگەیت لەدڵی خوداوەندا حزورت دەبێت.

وهەنوکە ئیدی تۆ، تەنیا نیت، یەك نیت

یەك کەس نیت، هەموو خەڵکیت

دەریایت! سیمریت

ئەوینێکی بێ خەوشیت!

ومادام لەدڵی خوداوەندا جێت گرتووە، رەببانیت!

(د.شەریعەتی) وتەکانی ژید وئیسکاول شین وکەرخی پەسەند دەکات: رێگای گەیشتن بەخودا لەبەندایەتیدایە ورێگەی گەیشتن بەبەندایەتیش بە قوربانی کردنی ژیانی خودە بۆ ئەوانیتر ودەڵێت:

خوداوەند سەروەری مەخلوقاتی خەڵق کرد

وبەمجۆرە زرافترین وکامڵترین ئافەرێنراوی خودا شێوەی گرت

(مرۆڤ)

بەڵام ئەم جۆرە بونەوەرە کامڵترین(حەیوان)ە

وەڵێ هێشتا(مرۆڤ) نیە!

و هیچ حەیوانێك بەبێ(شاخ وکلك) بوون وراستبوونەوە

نابێتە مرۆڤ!

مرۆڤ بە گۆڕانکاری لەرۆحی دا کامڵتر دەبێت!

لەکەیەوە مرۆڤ، مرۆڤ دەبێت؟

لەوکاتەوە کە دەتوانێت: تێبگات!

لەکەیەوە: تێگیشتن لەئەودا کامڵ دەبێت؟

لەوساتەوەی کە چاك وخراپ لێکجیا دەکاتەوە!

لەکەیەوە تێگەیشتن لە چاك وخراپ لەئەودا کاملْ دەبێت؟

لەوکاتەوەی کە دەتوانێت لەژیانکردن بۆخۆی

بەپلەی(ژیانکردن بۆ ئێمە) بگات!

لەکەیەوە(ژیانکردن بۆ ئێمە) لەئەودا کاملْدەبێت؟

لەوکاتەوەی کە دەتوانێت بۆ ئەوانیتر(بژی)

لەکەیەوە دەتوانێت بۆ ئەوانیتر(بژی)

لەوکاتەوەی کە ئەم رازە گەورەیەی خودا کەشف دەکات کە:

((هەرکەسێك ژیانی خۆی بەئەوانیتر بەخشی خۆی لە ژیان بەهرەمەند دەبێت!))

چونکە بەردەوام لەمۆز لەناو خاك ولەوەڕ وسەر لەئاخوڕی خۆ بوون

مەڕئاسا ژیانکردنە!

مرۆڤ ئاسا ژیانکردن، ژیانکردنە نەك بۆ(خود)

بەڵکو بۆ ئەوانی تر!

گیانەوەر دەڵێت: بۆمن!

مرۆڤ دەبێژێت: بۆ ئێمە!

وکامڵترین مرۆڤ مرۆڤی خوناسە!

مرۆڤی خواناس دەڵێت: بۆ ئەوانیتر!

و بۆ ئەوانیتر ژیانکردن

کامڵترین جۆری ژیانە بۆ خود!

وئەمەش وانەی مەزنی ژیانکردنە

کە دەبێت لەخودی ژیان فێربین!

تەماشای دەست بکە! زەوی دەکێڵێت، کودی لێدەدات، تۆو دەوەشێنێت، ئاودێری دەکات، درەو دەکات، خەرمان دەکوتێت، دەیبات بۆ ئاش، لەئارد نان

دروست دەكات، نانەكە بە پەنجەكانی خۆی دەكات بەپارو، لەمشتی خۆیدا دەیگرێت، ئێستا بەرهەمی كارەكەی لەمشتی خۆیدایە، بەڵام دەست چی دەكات؟

پارویەك كە خۆی دروستی كردووە تەنها ساتێك هەڵیناگرێت بۆ خۆی وهەرهەمووی بەدەم دەسپێرێت!

ئەگەر تۆزقاڵێك لەو پاروە لای ئەو بمێنێتەوە، بلكێت بەپێستەكەیەوە، لەنێوان پەنجەكانی دا گیربخوات، بچێتە ژێر نینۆكی، بەوپەڕی وەسواسی ووردبینیەوە خۆی خاوێن دەكاتەوە، بەئاو وساون خۆی دەشوات، پاك دەكاتەوە!

هیچ دەستێك بۆخۆی ناژی!

دەست دەزانێت كە ئەگەر خواردنێك كە خۆی بەدەستی هێناوە بۆخۆی هەڵیبگرێت، خواردنەكە بۆگەن دەكات، دەست ئالودە دەبێت، جەستە دەمرێت، لەسەر جەستەیەكی مردو چ دەستێك دەتوانێت بژی؟

دەست بونەوەرێكی پاك وپارێزكارە!

لەوەی كە خۆی دروستی كردووە وفەراهەمی هێناوە وچنگی خستووە تۆزقاڵێكی بۆ خۆی ناوێت! هەرچیەكی هەیە دەیبەخشێت!

هەموو بەری ڕەنجەكەی بە ئەوانیتر دەبەخشێت!

هیچ دەستێك خۆپەرست، خۆبین، چاوچنۆك وڕژد نیە وهیچ مرۆڤێك بەم شێوە نیە!

ومرۆڤی خواناس، ئەو كەسەیە كە عاشقانە هەموو بونی خۆی لەسەر سینی دڵسۆزی وعەشق پێشكەشی هاوجۆرەكانی خۆی دەكات چونكە چاك دەزانێت:

تەنها، كەسانێك دەتوانن بەنەمری بژین وعاشقانە عیشق ببەخشنەوە

لەڕێی ئەوینی كەسێكی تردا بمرن كە

بەرلەوە ژیان لەپێش چاویان مردبێت!

باشە ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ وتەی یەكەم

ئێمە بونەوەرێکی زۆر زۆر

ناچیز وبچوك!

ولەهەمان کاتدا زۆر زۆر

گەورە ومەزن!

ولەهەمان کاتدا، تاقانەین!

ولەسەر زەوی، هەریگز تەنیانین!

وپەیامێکی گەورەمان لەسەرشانە!

وپەیامی من وتۆ:

لەدڵۆپەوە چونە پاڵ دەریا ولە سی مرەوە گەیشتن بە سیمر

و نوقمبوون لەزەریای عەشق وفنا فی الله یە!

ئای کەچەند شیرین وشکۆدارە پەیامەکەمان!

ئێستا ئاوڕێك دەدەینەوە لە کۆی هێڵکاریەکانی پێشوو کە لەیەك هێڵکاریدا یەکخراون، هەوڵبدەن بە سەیرکردنی ئەم هێڵکاریە، زۆر زۆر بیربکەنەوە!

چونکە ئەگەر بڕیار بوایە ڕونکردنەوە بدەین، کتێبێکی تر دەویست!

(هێڵکاری ژمارە٣)

چاکرای حەوتەم ⟷ فەنا

↑ ↑

چاکرای شەشەم ⟷ حیرەت

↑ ↑

چاکرای پێنجەم ⟷ ئیستیغنا

↑ ↑

چاکرای چوارەم ⟷ تەوحید

↑ ↑

چاکرای سێهەم ⟷ مەعریفەت

↑ ↑

چاکرای دووەم ⟵⟶ عەشق

↑ ↑

چاکرای یەکەم ⟵⟶ تەڵەب

ئێستا گوزەرێکی سەرپێی دەکەین بەناو حەوت شاری عەشقدا لە دیدی عەتتارەوە:

گفت مارا هفت وادی در ره است چون گذشتی هفت وادی درگەاست

طلب!

چون فروایی بەوادی طلب

پیشت اید هرزمانی صد تعب

عشق!

بعدازین وادی، عشق اید پدید

غرقی اتش شد کسی که انجا رسید

معرفت!

هریکی بینا شود بر قدر خویش

بازیابد در حقیقت صدر خویش

توحید!

چون بسی باشد یەك اندر یەك تمام

ان یك اندر یك یکی باشد تمام

استغنا!

بعدازین، وادی استغنا بود

نه درو دعوی ونه معنی بود

حیرت!

مرد حیران چون رسد این جایگاه

در تحیر مانده وگم کرده راه

فنا!

نیست شو تا هستی ات از پی رسد

تا توهستی، هست در تو کی رسد

ئەم بەشە بە گفتوگۆیەك لەگەڵ خودا بەكۆتا دەگەیەنین:

((گفتوگۆ لەگەڵ خودا))

*ڕۆژێك داوام لە خوا كرد هێز وتوانام پێببەخشێت، ئەو كێشەگەلێكی خستە سەرڕێم تاوەكو تواناپەیدا بكەم وبەهێزبم!

*داوام لەخوا كرد كە ئاوەز ودانایم پێ عەتا بكات، وئەو لە ڕۆژەكانی ژیانمدا گەلێك مەسەلەی بۆ هێنامە پێشەوە تا من حەلیان بكەم.

*داوام لەخوا كرد سەروەت وسامانم بداتێ، وئەو بێنیازی وهەوڵدانی فێركردم تاوەكو ببمە سەرمایەدارێكی راستەقینە.

* داوام لەخواكرد ئازایەتی وبوێریم بداتێ، وئەو مەترسی گەلێكی لە ژیانمدا هێنایە سەرەڕێم تاوەكو زاڵبم بەسەریاندا.

* داوام لەخودا كرد سەلامەتیم پێ عەتا بكات، وئەو قیزەونی ڕك وكینە وئێرەیی نیشاندام تاوەكو لەچەمكی راستەقینەی سەلامەتی تێبگەم.

*داوام لەخواكرد باشترین دۆست وخراپترین دوژمنم نیشان بدات، وئەو ئاوێنەیەكی پێدام.

* داوام لەخواكرد ڕێگای سەركەوتنم نیشان بدات، ئەو سەرنجی بۆلای مێرولە ڕاكێشام كە چۆن دەنكە تۆوێك بەددان رادەكێشێت كە دەیان جار لەكێشی خۆی زیاترە ودۆڕان قبوڵ ناكات.

*داوام لەخواكرد بەهەشتم نیشان بدات، وئەو منی بۆ دیتنی ڕوخساری باوك ودایك وهاوسەر ومنداڵەكانم برد.

*داوام لەخواكرد ڕێگای گەیشتن بەخۆییم نیشان بدات، وئەو منی بۆ خەڵوەتی بێدەنگی نیایش لەسەر بەرماڵی سەوزی ئەشك ونزا برد.

*داوام لەخوا كرد تا بەرهەمی كردەوەكانم نیشان بدات، وئەو هەردوو لەپی دەستەكانمی خستە پێش چاوەكانم.

* داوام لەخواكرد تاوەكو عەشقم نیشان بدات، وئەو زەردەخەنەی خستە سەرلێوەكانم هەرچەند كە چاوەكانم نمی خەمیان لێنیشتبوو.

*داوام لەخوا كرد تاوەكو بەرهەمی ژیانم لەم جیهانەدا نیشان بدات، وئەو نیگای منی لە مانگەشەوێكدا بەرەو گۆماوێك برد كە وێنەی مانگ وخودا لەئەودا زەردەخەنەیان بۆمن دەكرد.

ومنیش بەتاسەمەندیەوە ئاوێزانی گەردنی بووم وخۆم خستە ئاوەكە....

باشە ئەمەش باسی سەركەوتن ئەمێستا بەرەو مەملەكەتی دواین وتە دەكەوینە ڕێ بەڵام سەرەتا پێكەوە چاوێك دەگێڕین بە پوختەی بابەتەكاندا....

((پوختەی بابەتەكان))

– لەبیرت بێت: ئێمە بەڕێكەوت یا بێهودە نەهاتوینەتە دنیا!

–خودا ئێمەی بە ڕواڵەتێكی شیك ودەرونێكی جوان وبێگەرد وئاگاوە خۆش دەوێت!

–لەبیرت بێت: بەختەوەری، ئەقلانیەت، وئەفراندن سێ ئامانجی سەرەكی وبنەڕەتی وجودن!

–لەبیرت نەچێت: خودا هیچ هەژاریەكی خۆش ناوێت، چ هەژاری مادی چ هەژاری مەعنەوی!

–پلەی یەكەمی سەركەوتن واتە وەك شاخێكی گڕكان وابن نەك ماسیەكی بەستوو!

- لەبیرت بێت: سەرکەوتن بەبێ هەوڵدان تەنها لە قاموسی زماندا چنگ دەکەوێت!

- بیرکردنەوەی چەپەڵی وگلاَوی(پارە پیسە) دور فڕێبدەن!

- پارە واتە دەرکەوتنی خوا، بەلاَم بەئاراستەی کۆمەڵگا، نەك تاك!

- دەستەواژەی، تا ڕەنج نەکێشیت گەنجت دەست ناکەوێت، واتە پێویستە لە شتێك کەمبکەیتەوە تالە شتێك زیاد بکەیت!

-پارە خراپ نیە! بەکارهێنانی نابەجێی خراپە!

-لەسەر کاغەز بیربکەرەوە واتە ئامانجەکانت بنوسە!

لەبیرت بێت:کاری چاك بەرهەمی بیرکردنەوەی چاکە!

-گوناه هەمیشە بەمانای ئەنجامدانی هەندێك کاری لاوەکی نیە، گوناه فرەتر بەکارگەلێك دەوترێت کە ئێمە ئەنجامیان نادەین!

-گوناه واتە هەر کارێك کەببێتە مایەی گەشەنەکردن وبالاَکردنی ڕۆحی ئێمە!

- لەبیرت نەچێت: نائاگایی گوناهێکی گەورەیە!

- هەژاری لەهەر فۆرمێکیدا، لەلایەن گشت ئاینە ئاسمانیەکانەوە سەرکۆنەکراوە!

- سود وەرگرتنی بەجێ لەکات یەکێکە لە کۆڵەکە سەرەکیەکانی سەرکەوتن!

- یاسای ٨٠ بە ٢٠ واتە پۆلێنکردنی کارەکان لەبیر نەکەیت!

- هۆکارەکانی شکست بزانە وترسە گرنگەکان دەرك بکە وهەوڵبدە خاڵە لاوازەکانی خود بە تێپەڕبوونی کات بگۆڕیت بۆ خاڵی بەهێز!

لەیادت بێت: بزوێنەری جوڵەی ئێمە لەژیاندا بۆ گەیشتن بەئامانجەکان، تەنها(ئیرادە) یە!

- عەشق، سوتەمەنی ڕۆکیتی (ئیرادە)یە!

- تکایە جیاوازی ئەنگێزەی ئەرێنی ونەرێنی دەرك بکەن!

- لەبیرتان نەچێت: (جەهل) دایکی هەموو چەپەڵیەکانە!

– تكايە لەدنيادا بژی بەلآم دنيايی مەبە!

– سەركەوتنی يەك كەسی هەرگيز بەشادی وبەختەوەری كۆتايی نايەت!

–بنچينەی خەڵقكردنی ئێمە گەيشتنە بەدوندی سپی سەركەوتن ولەوێ بارگە خستن لەكاخی شكۆمەندی ئەوينی بێ خەوشدا!

– دەوڵمەندترينی كەسەكان، ئەوانەن كە سەيرانەكانيان هەرزانترينە!

– (عەشقی پوخت واتە ترۆپكی تەوژمی كامڵبوون!

– (عەشقی بێ خەوش)واتەن ئامانجی خەڵقكردن!

–(عەشقی بێ خەوش) واتە، حزوری خودا!

كەواتە كاتێك بە(عەشقی بێ خەوش) دەگەيت بارينی نور وشادومانی ئەوين بەسەرخۆتدا دەبينيت!

– لەبيرت نەچێت: زەين وەك باخێك وايە وئەگەر رێك نەچێنرێت وئاودێری نەكرێت گژوگيای بێسود داگيری دەكەن!

– عيرفان، گۆشەگيری ودورەپەرێزی لەكۆمەڵگا وسستی وخاوبونەوە نيە!

– عيرفان، هەوڵو جۆش وخرۆشە بۆ ژيانێكی باشتر، سەرەتا بۆ ئەوانيتر وپاشان بۆ ئەوانيتر!

–لەبيرت بێت: خەڵك درۆيەك كە هەزاران جار دوبارە بۆتەوە باشتر قبوڵ دەكەن تاوەكو ڕاستيەكی بێدەنگ!

– سۆفی ودەروێش، واتە هەرئەوەدێنی كە دەينوێنی!

– تكايە چاك بير لەپەيوەندی گرنگی حەوت شارەكەی عەشق وحەوت چاكراكە كەلە هێڵكاری ژمارە٣ دا هاتووە بيربكەرەوە!

بێگومان ڕونكردنەوەی ئەو كتێبێكی سەربەخۆی دەوێت!

– بۆ دەرككردنی حەوت شارەكەی عەشق سەرەتا پێويستە لە علم اليقين وعين اليقين وحق اليقين تێبگەيت!

– شەریعەت، پلیکانی بەرایی یە بۆ گەیشتن بە تەریقەت وبینینی هەقیقەت!

–شەش پیتی ئەفسوناوی(خ و ا س ت ن) لەبیر نەکەیت!

– داوا بکە، باوەڕت هەبێت کە دەیدۆزیتەوە!

– لەبیرت نەچێت: هەموو شتێك سەبارەت بەخوا مانا وەردەگرێت، کەواتە هەرکاتێك دەتەوێت کارێکی بچوك ئەنجام بدەیت، هەمیشە سەیری ئەو لایە بکە کە خودا ڕاوەستاوە!

– بڕوانە ئایا ئەوکارەی تۆ دەیکەیت خودا لێی ڕازیە یان نا!

– جارێك تاقیبکەرەوە!(ا) موراد بسڕەوە، تاببیت بە مەرد!

– لەخودا بخوازە کە زانست وحیرەتت زیاد بکات وهەقیقەتی هەرشتێکت نیشان بدات!

–لەبیرت بێت تۆ کاتێك مرۆڤیت کە تێبگەیت!

– ژیانی ئێمە، کاتێك بەهای ژیانی هەیە کە بۆ ئەوانیتر بژین!

– لەدەستەوە فێربە، مامۆستایەکی مەزنە، هیچ شتێك بۆخۆی هەڵناگرێت!

– (نا) وتن بەئەوانیتر، لەکاتێکدا هەست بەمەترسی دەکەیت هونەرە، هەوڵبدە ئەم هونەرە بەپرۆڤەکردن فێرببیت!

–لەیادت بێت فەنابوون هەرگیز بەمانای لەناوچوون نیە!

– فەنابوون واتە نەفسی خودلەناوبردن وتێپەڕین بەسەر خوددا!

– فنا فی الله واتە((سی مر)) مەبە(سیمر بە)!

(دڵۆپ) مەبە (دەریا)بە، ئەوجا دەگەیت بە(ئەوینی بێ خەوش) واتە ژیان بۆ ئەوێکی تر، هەوڵدان بۆ ئەویتر وئەویتر واتە خودا!

ولەیادت بێت:هەموو شتێك سەبارەت بەخودا مانا وەردەگرێت!

* کاکڵەی باس:

لەسەر ئەم هاوکێشانە بیربکەرەوە وبیربکەرەوە!

وەختێك سی مر _ سیمر

وەختێك دلۆپ _ بەدەریا

کاتێك سەرکەوتن بۆ کۆمەڵ _ ئەوینی بێ خەوش

ئەودەمە:

سیمر _ دەریا _ ئەوینی بێ خەوش _ فەنا فی الله _ ترۆپکی تەوژمی کاملبوون!

برۆپکی تەوژمی کاملبوون _ ئامانجی خەلقکردن _ حزوری خودا!

ئێستا پێکەوە دووخاڵ فێربووین:

خاڵی یەکەم: بەدەستهێنانی سەرکەوتن بەبێ هەوڵ وکۆشش وپێداگری وقبوڵ نەکردنی شکست درۆیەك زێدەتر هیچ نیە! هەرگیز ناتوانیت بەبەشداری کردن لە چەند کۆڕ وسیمینار وکۆرس گەلێکی لەوجۆرە و سپاردنی هەموو شتێك بە ناهۆشیاری یاخود نەست (بەبێ ئەوەی پێناسەیەکی دروستمان بۆی هەبێت) ناگەینە ئەو پێگەی دەمانەوێت ولە قوژبنێکدا بەشێوەیەکی درۆینە ئارزویەکی خەیاڵی بە نەست سپاردن و دیاریکردنی کاتێکی تایبەت وبەهەڵکردنی چەند مۆمێك بەدرۆوە خەریکی موراقبە وموکاشەفەبوون، فریودان زیاتر هیچ نیە!

بەڵکو بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن گەرەکە سەرەتا باش بیربکەیتەوە، باش تێڕامان بکەیت، باش تێبگەیت وپاشان دەرك بکەیت وئەوجا بەکۆڵە پشتێك لە دانایی وئاگایی قۆڵی لێهەڵبماڵیت وهەوڵبدەیت وئەمرۆی خۆت بکەیتە قوربانی سبەینێ نەهاتووەکان وشکست قبوڵ نەکەیت وبەیگیر وپێداگر ومکوڕ، برینی زەحمەتەکانی خۆت بەدوبارە هەستانەوە وپێداگری وزەردەخەنە تیمار بکەیت، کە ئەگەر وابکەین بەراستی سەردەکەوین!

خاڵی دووەم: سەرکەوتن هەرگیز وتەنها وتەنها بە پارەداربوون نەزانین وبەئاسانسواری یەك کەسی دانەنێین!

سەرەتا لەخۆمان بپرسین: بەراستی سەرکەوتن چیە؟

وپاشان تێدەگەین کە سەرکەوتن واتە بەختەوەری وبەختەوەری واتە گەیشتن بەکامەرانی وشادومانی ودواجار، گەیشتن بە ئارامی!

بەڵام چۆن دەتوانین هەست بە شادومانی بکەین وچێژی لێوەربگرین؟

ئێمەش دەڵێین: کاتێك خۆمان وەقفی ئەوانیتر بکەین وبزە بخەینە سەر لێوی کەسانێك کە خەمێکیان لەدڵدایە وئاتاجییان بەئێمەیە!

چونکە تەنها ئەوکاتەیە کە بەدڵخۆش کردنی ئەوانیتر ئێمەش دڵخۆش دەبین وئەودەمەیە کە بەمانا راستەقینەکەی سەرکەوتن لەمس دەکەین!

کەواتە سەرکەوتن واتە: سەرەتا پێویستە ببیت بە مرۆڤێکی چاك وشایستە!

هەربۆیە، واز لەئاسانسواری یەك نەفەرە بێنن ووەك دڵۆپێك بەرەو زەریای مرۆیی بەرێکەون، چونکە تەنیا لەوکاتەدایە کە ئێوە بە (سی مرغ) ی (مرۆڤەکان) دەتوانن ببنە(سیمرغ)و لەسەر لوتکەی بڵندی سەرکەوتن هەڵنیشن!

زۆر سەرنج راکێشە گەر بزانن:

ملیۆنەها مرۆڤ کە ئاواتی تەمەنی جاویدانی ونەمریان هەیە، عەسرانی هەینی نازانن چیبکەن!؟

باشە، پێکەوە بەرەو مەملەکەتی دواین وتە بەرێدەکەوین!؟

پاری پێنجەم
((دوایین وتە لە نیوەی ڕێ دا))

قسەکانی ئێمە هێشتا تەواونەبووە

تا لادەکەیتەوە

کاتی ڕۆشتنە

دیسان هەمان هەقیقەتی هەمیشەیی

بەرلەوەی بەخۆتدا بێیتەوە

ساتەوەختی ئۆغرکردنی تۆ ناچاری دەبێت

بەڵێ...

ئای درێغ وحەسرەتی هەمیشەیی

چەند زوو

درەنگ دەکات! (قەیسەری ئەمین پور)

باشـە، بەدەسـپێکردنی وتەکەی(قەیسـەری ئـەمین پـور) دەگەینـە کۆتـایی وتوێژەکەمان لەگەڵ ئێوە، بێگومـان تـا ئێسـتا سـەرنجتان داوە، کە ئێمـە لـەم دەستنوسـەدا لەگشـت قوتابخانـەکان، ئاینـەکان ووتـەی بیریـارانی کـۆن تـاوەکو بیرمەندانی ئەمڕۆ بۆمان وتن.

ئێمـە چـاو لـە شـێوازی نوسـینی(عەلی) دەکـەین، چـونکە ئـەو بابـەتێکی یـەکجار قورسی زانستی بەدەربڕینێکی سادە وڕون دەکاتە نوسین!

((ئەنیشتاین) دوای چەندین سەدە دەڵێت: زانا ئـەو کەسـەیە کە بابەتـە زانسـتیە دژوارەکان بەجۆرێکی سادە کەهەموان لێی تێبگەن دەخاتەڕو!

ئێمــەش هەوڵمانــدا وابکــەین، بــەلآم بابــەت گــەلێك لەکتێبەکەدایــە کــە ئەگــەر بمانویستایە ڕونی بکەینەوە چەند کتێبێکی دیکەی دەویست، کەواتـە هەوڵبـدەن تێرامان وقوڵبونەوەی زۆر لەهەموو بابەتەکاندا بەخەرج بدەن.

ڕەنگە لەمەڕ سەرکەوتن شتێك بۆ وتن وزانین نەمابێت!

بەلآم بابەتێکی زۆر گرنگ ئەوەیە وەختێك هەموو ئەم بابەتانە کاریگەر وبەسودە کە ئێوە کاریان پێبکەن!

بـۆ نمونـە: ئەگـەر نـەخۆش بیـت ودوای وەرگرتنــی ڕەچـەتە ودەسـتەبەرکردنی دەرمـان، بیخەیتـە لایەکـەوە وبـەکاریان نـەهێنیت وادەزانیـت کـە چـارە دەبیـت ونەخۆشیەکەتان نامێنێت؟

بێگومان، لەوەلآمدا دەڵێیت: نەخێر! ئەم دەستنوسەش بەم جۆرەیە!

ئەگـەر تـەنیا بیخوێنیتــەوە وبـەهـ بـەهـ بکـەیت وپاشـان بیخەیتـە لاوە، دڵنیـابن کەهەرگیز سەرکەوتوو نابن.

کەواتە دەشێت دەرمانە پێدراوەکان بخۆیـت وبـەوردی ووەسواسێکی تایبەتـەوە هــاوڕێ لەگــەڵ قــوڵبینی وناســکبینیەکی زۆر پەیڤــەکان لێکبدەیتــەوە وپاشــان دەرکیان بکەیت.

بەلام مەسەلەیەك شایانی لێرامانە:

هەرگیز ساڵ وتەمەن بەفاکتەری سەرنەکەوتن نەزانن!

لەولآتی ئێمەدا پیری وبەساڵآچوون دراوسێی دیوار بەدیواری مەرگە!

وکاتێك کەسێك تەمەنی لەشەست یا حەفتا ساڵی دەگوزەرێت خـۆی لـە خڵتەیـەك زیاتر بەهیچ نازانێت کە لەگۆشەیەکدا هەڵکورماوە وئامادەی دیدارە لەگەڵ مردن!

لەکاتێکدا (ئەندرێ ژید) پێی وایە:

((پیری گزنگی سپێدەی داناییە!))

و(تۆلستۆی)پێشکەوتنی مرۆڤایەتی بەبەرهەمی حزوری بەساڵاچووان دەزانێت ودەڵێت:مرۆڤایەتی، لەپێشکەوتنی ئەخلاقی، کۆمەڵایەتی وگەشەکردنیدا بەقەرزاربار بەساڵاچووان دەزانێت، چونکە لەقۆناغی بەساڵاچووندا، مرۆڤ باشتر وبەئاوەزتر دەبێت وئەزمونەکانی بۆ نەوەی نوێ دەگوازێتەوە، بەبێ بەساڵاچوون مرۆڤ بەچەقبەستوویی دەمێنێتەوە!

ئێستا بۆمان دەردەکەوێت کە سەردەمی پیری، وادەی گۆشەگیری ودورەپەرێزی نیە وبەڵگەی ئەم ئیدیعایەش ئەم ئامارانەی خوارەوەیە:

*(ڤۆڵتێر) بیرمەندی فەرەنسی لە ٧٠ ساڵیدا کتێبی(فەرهەنگی فەلسەفە)ی نوسی.

* (عەلی ئەکبەری دهخدا) تا نزیکەی ٨٠ ساڵی دەستبەردای نوسینەوەی فەرهەنگی گەورەی زمانەوانی نەبوو، قەڵەمەکەی دانەنا.

* (ڤیکتۆر هۆگۆ) دواین بەرهەمی خۆیبەناوی(دواین رۆژی حوکمداروێك) لە ٨٣ ساڵی دا نوسی.

*ئەدیسۆن تەکنیکی سودوەرگرتن لەکارەبای لە ٧٠ ساڵیدا داهێنا.

* (میکلۆ ئانژ) لە ٨٩ ساڵی دا بەرهەمە بەناوبانگەکەی خۆی خستە ڕوو.

* (پیکاسۆ) تا ٩٢ ساڵی بەرهەمە بەناوبانگەکان وتابلۆکانی خستەڕوو.

* (فیردەوسی) بە ٧١ ساڵ تەمەن، شاکارە مەزنەکەی خۆی لەکۆتاییەکانی ژیانی دا بەکۆتا گەیاند.

* (ئەلبێرت شوارینزر) لە٨٩ ساڵیدا سەرپەرشتی نەخۆشخانەیەکی کرد لە ئەفریقا.

* (مەولەوی) بەرهەمە نەمرەکەی تاکۆتایی تەمەنی پڕبەرەکەتی خۆی_٦٨_ ساڵی بەئەنجام گەیاند.

* (لۆرد گلادستۆن) لە ٨٣ ساڵیدا بۆ چوارەمین جار پۆستی سەرەك وەزیرانی بەریتانیای وەرگرت.

* (د. مستەفا زەڵمی) لەتەمەنی ٨١ ساڵیدا بڕوانامەی دوکتۆرای لەیاسا لەزانکۆی بەغدا بەدەستهێناوەو تادواساتەکانی ژیانی پێنوسەکەی دانەنا.

* (بەرتراند راسل) تا ٩٤ساڵی لە کۆمیتەی ئاشتی نێودەوڵەت هەوڵی دەدا وچالاکی دەکرد.

هەرلەمبارەیەوە جوانە کەبزانن:

*(هلن کلر) کەڕ وکوێر ولاڵ بوو بەلاَم براوەی خەلاَتی نۆبڵ بوو.

* (ئەبراهام لینکۆڵن) لەهەڵبژاردنی سەرۆکایەتیدا ٩ جار شکستی هێنا،

لەکاروباری بازرگانی وئابوریدا ٢ جار مایەپووچ بوو.

لەمەرگی کتوپڕی دەزگیرانەکەی بە توندی دوچاری خەمۆکی بوو، بەلاَم دواجار بوو بەسەرکۆماری ئەمریکا.

ئەو دەڵێت: **(ئێوە شکست ناهێنن، مەگەر ئەو وەختەی واز لە هەوڵدان بێنن!)**

*(ئەلبێرت ئەنیشتاین)تا چوار ساڵی نەیدەتوانی قسەبکات و تا ٧ساڵی نەیدەتوانی هیچ بخوێنێتەوە، مامۆستاکان ئەویان لە ڕوی زەینیەوە بەبێ توانا ولەڕوی کۆمەلاَیەتیەوە بەگۆشەگیر ودورەپەرێز ودەرون پەرێش دەزانی.

مامۆستای بیریارکاری ئەنیشتاین لەکاتی دەرکردنی دا لە قوتابخانە وتی: باشتر وایە بڕۆیتەوە بۆ ماڵەوە ولەکاری چێشتلێناندا هاوکاری دایکت بکەیت.

(ئەنیشتاین) دوای سالانێك دەڵێت: هەوڵدان، جێگرەوەیەکی باشە بۆ پێگەیشتن وکامڵبوون!

*ئەدیسۆن دوو هزار جار چەندین مادەی جیاوازی بۆ تەلی تەنگستنی ناو گڵۆپ تاقیکردەوە بەلاَم هەمووجارێك نوشستی دەهێنا.

یەکێك لە هاوکارەکانی بە ئەدیسۆنی وت: ئێمە بەهیچ ئەنجامێك نەگەشتین، ئێمە هەوڵێکی زۆرماندا بەلاَم هیچ فێرنەبووین.

ئەدیسۆن لەوەلامدا بە زەردەخەنەیەکەوە دەڵێت: ئێمە ڕێیەکی زۆرمان بڕیوە وشتانێکی زۆر فێربووین و ئێستا تێگەیشتین دووهەزار مادە هەیە کە بۆ دروستکردنی گڵۆپ گونجاونین، بەلام ئەم شکستانە کە ناوی جەرباندنە نابێتە مایەی ئەوەی کە من کۆڵبدەم وشکست قوبڵ بکەم.

چونکە ئەدیسۆن ئەزمونی بەناوێکی تری شکست داناوە.

پێکەوە ئەم چیرۆکەی خوارەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی ڕازی سەرکەوتن)

ئەزمون بە تێپەڕبوونی کات بەدەست نایەت

ئەزمون بەتەماشکردنی شکست وکۆششی دوبارە بەدەست دێت (مەحمودی نامەنی)

پیاوێك گەیشتە خزمەتی مامۆستاکەی وتی: مامۆستا من پۆستێکی گرنگم بەدەست هێناوە، ئێستا پێم بڵی کە چۆن دەتوانم لەم ئەرکە گەورەدا سەرکەوتوویم؟

مامۆستای پیر سەیرێکی قوتابیەکەی کرد وتی: بڕیاری ڕاست!

پیاوەکە پرسیاری کرد:مامۆستا تێنەگەیشتم: مامۆستا بەسۆزێکەوە لە قوتابیەکەی ڕوانی وبەهێمنی وتی: بە(ئەزمون)

پیاوەکە بەسەرسامیەوە وتی: باشە گرفتەکە ئەمەیە کە من ئەزمونم نیە بەلام چۆن دەتوانم ئەزمون پەیدا بکەم؟

مامۆستا نەرمە خەندەیەکی کرد وتی: بەبڕیارە هەڵەکان!

(جوبران خەلیل جوبران) لە دیدگای گژ وگیاکانەوە بەمجۆرە باسی سەرکەوتن دەکات:

گژوگیاکان بیر لەو ڕۆژانە ناکەنەوە کە تێپەڕیون

بەڵکو بیر لەڕۆژانێك دەکەنەوە کە بەڕێوەن

ئەگەر گیاکان باوەڕیان وایە کە بەهار دێت بۆچی ئێمەی مرۆڤەکان باوەڕناکەین ڕۆژێك دەتوانین بگەین بەهەر شتێك کە دەمانەوێت.

بەلأم لەبەشەکانی پێشووشدا وتمان کە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن پێویستە هلبژێرین بەلأم چۆن گوێبگرن تا بۆتان بلێم:

لەبەرامبەر هەر مرۆیەکدا ڕێیەك وەستاوە

وچەندین ڕێگا وهەمدیس، ڕێگایەکی دی...

وڕۆحی مەزن، بەدوای ڕێی مەزندا دەڕوات

ڕۆحی گچکەش کوێرە کوێر ڕێگای گچکە هەڵدەبژێرێت

ولەم میانەدا دەشتە تەمومژاویەکانیان ڕاخستووە

وخەڵکانی تر بەم دەشتانەدا دێن ودەڕۆن

بەلأم لەبەرامبەر هەر مرۆڤێکدا هەم ڕێگای گەورە ئامێزی والأکردووە هەم ڕێگای گچکە و هەرکەسە وبەدەستی خۆیەتی چ ڕێیەك هەڵدەبژێرێت!

(موشتاقی ئەسفەهانی) گلەیی لەنەبوونی بڕیار دەکات ودەڵێت:

هەر ئاریشەیەك ئاسان دەبێت لەبەر ڕۆشنایی بڕیاردا، گرفتەکە لەوەدایە کە ئێمە بڕیارمان نیە

بەلأم لەبەشەکانی پێشوودا هەم وتمان کە یەکێکی دی لە ڕێگاکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن، خاوێنکردنەوەی زەینە لە هـزرە نەرێنیەکان، (پـاولۆ کۆئیلـۆ) ڕەنگدانەوەی لە ژیانی ڕۆژانەدا بەم چەشنە باس دەکات:

برۆ بۆ ماڵەکەت، سەیرێکی کەنتۆری جلەکانت بکە وبەخۆت بڵێ

ئایا دیسان ئەم جلانە دەپۆشم؟

سەیرێکی کەلوپەلەکانی ماڵەکەت بکە کە بەسەر یەکدا کەڵەکەبوون وبڵێ:

ئایا دیسان ئەمانە بەکاردەهێنم؟

دەبینیت لەمجۆرە زۆرن:

کراسەکانت، پێڵاوەکانت، پاڵتۆکانت و....

لەبیرت نەچێت، شتەکان وەك ئاو وان، کاتێك دەوەستن مێرو و وزەی نەرێنی بەرهەم دێنن وئیدی شوێنێك بۆ شتی نوێ نیە!

هزرە نەرێنیەکانیش لە زەینی ئێمەدا بەم جۆرەن!

ئەگەر ئەوانە لەزەینی خۆمان پاك نەکینەوە!

بەڵام چەند باشەبزانن کە یەکێك لەهزرە نەرێنیەکان، (تەمبەڵی)یە، بۆ دەرك کردنی ئەوەی تەمبەڵی چی بەئێمە دەکات تەماشای ئەم دیمەنە بکەن:

تەماشای خاکەنازی جوتیارەکان بکەن، چی دەبینن؟

پێتان دەڵێم: نوکەکەی کە هەمیشە سەروکاری لەگەڵ زەویدا هەیە وزۆرترین پەستانی دەکەوێتە سەر وبەردەوام لەگەڵ خاك وزەویدا شانەخرێیەتی، ڕەنگی کانزایەکی زیوی لێنیشتووە بەڵام بەشی سەرەوەی بەم شێوەیە نیە وبەتەواوی قایمە ورەنگیشی ڕەشە، جەستە وڕۆحی مرۆڤیش بەم جۆرەیە، هەرچەند زۆرتر هەوڵبدەین وجموجوڵ وچالاکی بنوێنین ورووبەڕوی کێشە وئاریشەکان ببینەوە بەهەمان ڕێژە تەڕوپاوتر و ئەکتیڤ تر دەبین.

بەواتایەکی تر: مرۆڤە چالاك وبەجۆش وخرۆش وتاسەمەندەکان کە بەباشی سود لە کات وەردەگرن هەروەك دەمی کانزایی وزیوی خاکەنازن ومرۆڤە تەمبەڵ وبێ جۆش وخرۆشەکان وەك بەشی سەرەوەی خاکەنازەکەن، ڕەنگ ڕەش وقایمن.

ئێستا هەڵبژاردن بەدەستی ئێوەیە!

خاڵێکی گرنگ: ئەم نمونانەمان بۆ هێنانەوە تابزانن، پرۆسەی گەشە وسەرکەوتن تادەمی مەرگ درێژەی هەیە!

سوهراب دەڵێت: دەبێت ببەپەڕینەوە

لەخەیاڵی بڕینی ئاسۆ دورەکاندا بین

وهەندێ جار لەڕەگی پیتێکدا خێوەت هەڵبدەین

تکایە ئێوە لە ڕەگی ئەو وتانەی باسکران تاوێك بنەوبارگەی لێبخەن!
هەروەك لەسەرەتای کتێبەکەدا رامانگەیاند ڕێگای گەیشتن بەسەرکەوتن زانستی وپراکتیکیە، نەك تیۆری وزارەکی وبێگومان ڕێگایەکی زۆر دژوار وهەڵەموتە.
گیانەکەم! هەرگیز فەرامۆشی نەکەیت: هەموو ئەمانە بەتۆوە پەیوەستن!
(ملودی بیتی) ش لەگەڵ نوسەردا هاوڕایە ودەڵێت:

(هەموو ئەمانە بەتۆوە پەیوەستە!)

گۆرانیەك دەتوانێت هەستێکی ناسك بئافەرێنێت

گوڵێك دەتوانێت زیندوکەرەوەی خەونێك بێت

درەختێك دەتوانێت دەستپێکی دارستانێك بێت

مەلێك دەتوانێت چریکەی بەهار بێت

زەردەخەنەیەك دەتوانێت ڕووانی دۆستایەتی بێت

دڵنەواییەك دەتوانێت رۆحێك هێورکاتەوە

تیشکێکی هەتاو دەتوانێت ڕوناکی بەژورێك ببەخشێت

مۆمێك دەتوانێت دڕن بەتاریکی بدات

خەندەیەك دەتوانێت بەسەر خەم وپەژارەدا زاڵ بێت

هەنگاوێك دەتوانێت دەستپێکی سەفەرێك بێت

قسەیەکی نوێ دەتوانێت توانای کەسێك پەرەپێبدات

پەیڤێك دەتوانێت سەرەتای دەستەواژەیەکی ناسك بێت

هەوڵێکی تازە دەتوانێت ئاخێزی جوڵەیەکی ژیرانە بیت

دڵێك دەتوانێت ئەوەی هەقیقەتە دەرك بکات

ژیانێك دەتوانێت ببێتە هۆکاری وەرچەرخانێکی سەیر

دەبینیت! هەموو ئەمانە بەتۆوە بەندن!

کەواتە! ئەمێستا دەبینیت کە هەموو شتێك بەتۆوە بەندە کە سەرکەوتن لەمس بکەیت!

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم بابەتانەدا(باوەڕ بەخوا!) لەبیرمەکەن، ئەگەر لەسەر ڕێی هەوڵەکانت بەشێوەیەکی کاتی گەیشتیتە بنبەست دڵنیابن:

خودا هەرگیز دواناکەوێت!

بۆ ئەرخەیانی بوونی ئێوە پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی دوو چۆلەکە)

کەسانێك باوەڕیان بەخوا هەیە، باوەڕیان بەشکست نیە! (حەزرەتی ئیمام ڕەزا)

ئەو بانە ئەوبەرزە بەرزانە، سەرو هەورەکان ڕۆژێکی ئارام بوو.

هەوا نەسارد بوو نەگەرم.

فریشتەکان بەباڵە سپیکانیان بەنەرمی شەماڵێك دەفرین

مانەندی هەمیشە سەرقاڵی کۆمەکی کردنی مرۆڤە چاکەکان بوون

وجاروبار، گوڵێکی سور کەلەناوجەرگەی هەورەکان سەری دەرهێنابوو

دەچنی و دەکردەوە ودەیاندا لە پەلکی خۆیان

وخوداوەند– ئەو غەریبەی لەنزیکی تۆ دانیشتووە– بەزەردەخەنەیەکەوە

تیانوسی ژیانی مرۆڤە چاکەکانی هەڵدەدایەوە

وبەدیتنی کارەچاکەکانیان دەمی شیرین دەبوو

وزەردەخەنە لەسەر لێوەکانی نەخشی دەبەست

هەموو شتێك ئارام بوو، بەئارامی سپێدەیەکی دڵگیرو بەنەرمی فڕینی گوڵەپەپولەیەك

لە پڕچریکەی جیك جیکی دوو چۆلەکە

پەردەی ناسکی بێدەنگی شکاند!

فریشتەکان سەراسیمە هاتنە بارەگای خودا وسکاڵایان

لەدەستی چۆلەکەکان گەیاندە خزمەتی خودا وخوداوەندیش بەزەردەخەنەیەکەوە پێشوازی لێکردن

چۆلەکەکان گەیشتنە خزمەت خوداوەند وبەگلەییەوە وتیان: ئەی خودای مەزن، پەروەردگاری هەموان، ئێمە گلەییمان لەتۆ هەیە

وخوداوەند بەهەمان زەردەخەنە وئارامیە سەیرەکەیەوە گوێی بۆ گلەییەکانیان شل کرد.

یەکێك لە چۆلەکەکان وتی: پەروەردگارا ئێمە لە گۆشەیەکی زۆر گچکەی دارستانێکدا لەم دنیا پان وپۆڕەدا وبەهەولێکی زۆرودوای چەند مانگێك لەسەر لقێك هێلیانێکمان پێکەوەنا بەئەندازەی لەپی دەستی مرۆیەك تاوەکو لەتینی گەرمای رۆژانە تێیدا بحەوێینەوە ولەشەوە تاریك ونوتەکەکاندا پەنای بۆ ببەین، دانە دانە وسات بەسات چیلکە وپڵ وپوشمان بەدەنوك هەلگرت وبردمانە سەردرەختەکە ولەهەموو ئەم چرکەساتانەدا بیرمان لەوە دەکردەوە رۆژێك لە رۆژان هێلیانەکەمان پربێت لە جریوە جریوی بێچووەکانمان.

ئای کە چ تامەزرۆییەکی بێئاکام!

تنۆکە ئەسرینەکان لە چاوانی چۆلەکە دایکانەکە کە واتدزانی تۆوێکی لە هەناودایە دەتکایە هەناوی هەورەکان

چۆلەکە درێژەی دایە: بەو هەموو هەوڵ وتەقەللا بێ ئەنجامە کەهەردەم هیوا وئومێدمان بەتۆ بوو وەلێ مەخابن....

لە شەوێکی ئەنگوستە چاودا بەفەرمانی تۆ زریانێکی توند هەڵیکرد ولەچاوتروکانێکدا هێلیانەکەی سەروبن کردین وچرۆی هیوامانی پەرپەرکرد.

بێدەنگی باڵی بەسەر هەموو بووندا کێشابوو فریشتەکان نیگای تەپیان نەوی کردبوو بەم جۆرە زەوی تەڕی باران بوو..

چۆلەکە بەنوکی شابالەکانی ئەسرینەکانی ڕومەتی سڕی ودرێژەی دایە: ئایا ئەمە دادپەروەریە؟ تۆ نەتویست کە ئەم هێلانە گچکەی ئێمە بپارێزیت؟ بۆچی؟ ئایا ئێمە جێیەکی فراوانمان لەم جیهانە پان و پۆرەی تۆ داگیرکردبوو؟ یاخود تۆ ئێمەت بۆ ساتێك فەرامۆش کردبوو؟ مەگەر خۆت نەتفەرموو گشت مەخلوقاتەکانت خۆش دەوێت؟ کەواتە بۆچی بۆ ساتێك عەشق وخۆشەویستی خۆتت لێگرتینەوە؟

هەنسك وگریانی بەکوڵی چۆلەکە درێژەی پرسیارەکانی بوو...

وهێشتا زەوی تەڕی باران بوو....

بارانێك کە لەچاوی فریشتەکان دەباری وگەردون نوقمی بێدەنگی..

وخوداوەند بەزەردەخەنە وئارامیە سەیرەکەیەوە لەوەڵامی چۆلەکەدا فەرمووی: گیانەکەم! مەگەر نەتبیستووە کە من هەرچیەك بەتۆ عەتابکەم بەخششە وهەرچیەك لە تۆبسێنمەوە(حیکمەت)ە ؟

ونەتبیستووە کە حیکمەت، بەخششێکی نادیارە کە دواتر خۆی نمایش دەکات!

مەگەر نەمووت کەلەکاروبارو ئایەت وهێماکانی من ڕامێنن؟ بەڵام زوو داوەری مەکەن! ئێستا تەماشای ئەو شەوە تۆفانیە بکە....

بەئاماژەیەکی خودا لەژێر پێی چۆلەکەکاندا دارستانێك دەرکەوت وئەو شەوە تۆقێنەرە وهێلیانی چۆلەکەکان.... و خوداوەند فەرمووی: (جوان سەیربکەن ئەمە چەند ساتێك پێش تۆفانەکەیە..)

چۆلەکەان بەسەرسامیەوە بینیان کە مارێکی زەبەلاح بەدرەختەکەدا هەڵدەزنێت تاوەکو چۆلەکەکان قوت بدات!

وچۆلەکەکان بێئاگا لە هەموو شتێك لەناو هێلیانەکەیاندا هەڵکورمابوون کە لەپڕ تۆفانێك هەڵیکرد ولەو چرکەساتەی مارە زەبەلاحەکە گەیشتبووە لێواری هێلانەکە، چۆلەکەکان لە حەیبەتی تۆفانەکە دەرپەڕین ودایان لەشەقەی باڵ...

وخوداوەند فەرمووی: هێلانەکەم لیسەندنەوە وگیانی ئازیزتانم پێبەخشینەوە، ئێستا زانیتان کەمن هەرگیز ئێوەم فەرامۆش نەکردووە.

مەگەر نەموتووە کە هەرکەس یادم بکات یادی دەکەم؟

کەواتە هەرگیز سیفەتی لەبیرچوون وبێ سۆزی مەدەنە پاڵ من لەکاتێکدا من هەموو بونەوەرەکانم خۆش دەوێت.

چۆلەکەکان ئارەقەی پەشیمانی لەسەر گۆنایان نیشتبوو.

لەشەرمانا سەریان نەوی کردبوو

وخوداوەند هێشتا زەردەخەنەی لەسەر لێوان بوو بەنیگایەکی لێوان لە میهرودلۆڤانی تەماشای دەکردن...

باشە، ئەم چیرۆکەمان بۆ ئەوە بۆ گێرانەوە تاوەکو باوەڕبهێنن ئەگەر سەرباری هەوڵەکانتان هەمدیس سەرنەکەوتن دڵیابن کە خوداوەند شتێکی باشتری بۆ لەبەرچاو گرتوون!

پرسیارێکم هەیە بەڵام بەمەرجێك بیربکەنەوە و وەڵامەکەتان هەرچیەك بێت زوو، زوو، خێرا بینوسن: **فیلێك چۆن دەخۆن؟**

....

بەڵام وەڵام: فیلێك پارو پارو دەکەن ودەیخۆن!

پەیڤ وزاراوەو بۆچون ورێکارە باسکراوەکانیش لەم تیانوسەدا پارو پارو بکەن!

واتە پێنوسێك بگرن بەدەستەوە، وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە_بۆچونی خۆتان لەپەراوێزی هەر لاپەڕەیەکدا بنوسن وپاشان هێدی هێدی لەژێر زمانی خۆتان تامی چەمك ومانای هەر پەیڤ و وشەیەك بکەن وبیچەژن!

ئەمە سەرەتای ڕێیە بۆ سەرکەوتن! باوەڕبکەن!

هەموو دڵەڕاوکێیەکی ئێمە گەیشتنی تۆیە بەترۆپکی سەرکەوتن وبەس! بەڵام سەرکەوتنێك کە تۆ بە ئەوینی بێ خەوش بگەیەنێت!

واتە مرۆڤێکی کامڵ لەهەموو دوری وڕەهەندەکانی ژیاندا!

مرۆڤێك کە بوونی ئەو بەهەشت بۆ مرۆڤەکان بەدیاری دێنێت.

دەپرسیت: چۆن؟ گویّ لەم چیرۆکەی خوارە بگرن:

(چیرۆکی بەهەشت ودۆزەخ)

پیاوێك گەیشتە خزمەتی ئاستانەی خودا ولەمەڕ ماهیەتی بەهەشت ودۆزەخ پرسیاری لە خودا کرد.

خوداوەند فەرمووی: لەگەڵ من وەرە تا سەرەتا دۆزەخت نیشان بدەم.

ئەوان چونە ژورێکەوە پیاوەکە ڕوانی وکۆمەڵێك خەڵکی بینی کەلە چواردەوری قازانێکی گەورەی خواردن دانیشتبوون، هەموویان برسی، نائومێد وپەرێشان بوون وهەر یەکەیان کەوچکێکی زۆر درێژیان هەبوو کە دەگەیشتە قازانەکە بەلآم هێندە دەسکی کەوچکەکە لەباسکی ئەوان درێژتر بوو بەجۆرێك کە نەیاندەتوانی کەوچکەکە بگەیەننە دەمیان ولەم ڕووەوە زۆر لە ئازار ومەینەتدا بوون وجاروبار لەگەڵ یەکدی دەبوو بە شەڕومەرافەیان.

دوای چەند سانێك خوداوەند فەرمووی: (ئێستا وەرە بابرۆین سۆراغی بەهەشت بکەین)

ئەوان چوون بۆ ژورێکی تر.

پیاو بەوپەڕی حیرەتەوە، دیسان گرۆیەکی بینی کە هەمان کەوچکی کلك درێژیان بەدەستەوەیە ولەدەوری مەنجەڵی خواردنەکە گردبوونەتەوە وپێکەوە گفتوگۆیان دەکرد وئەوناوە پڕبوو لە دەنگی قاقا وخۆشی و شادی ئەوان هیچ کەس هەستی بەبرسێتی نەدەکرد.

پیاوەکە وتی: تێناگەم بۆچی خەڵك لێرە هێندە شادومانن لە حاڵەتێکدا لەژورەکەی دی، برسی وپەرێشانن لەکاتێکدا هەموو شتێك بەڕواڵەت یەکسانە؟

خوداوەند زەردەخەنەیەکی کرد و وتی: زۆر سادەیە، لێرەدا ئەمان فێربوون کە بەهەمان کەوچکی کلك درێژەوە بەئاسانی خواردن بەیەکدی بدەن وتێربن، لە ئاکامدا هەرهەموویان شاد وئاسودە وخۆشحاڵ وتێرن!

خاڵێك:ئێستا بەهۆنراوەیەك لەلایەن نوسەرەوە ئەم بابەتە بەکۆتا دەگەیەنین، چەند جوانە کە پێکەوە وبەدەنگی بەرز ئەم شیعرە بخوێنینەوە،

دەفڕین، دەفڕین

باڵ لێکدەدەین بەرەو ئاسمانی ساماڵی سەرکەوتن

پێیەکانمان لە زنجیر

بەئەسرینەکانمان دڵتەنگیەکانمان قوت دەدەین

و لەشکستەکانمان پلیکانی پەیژەیەك دەسازین

دەفڕین

هەرچەند باڵ شکاوین

هەرچەند شەکەت وخۆڵەمێشی

دەفڕین وبۆ پێشەوە دەڕۆین

لە ئاهەکانمان سەرینێکی نەرم چێدەکەین

تاوەکو لەسەر هیلاکیەکانی ئێمە کەسێك بسرەوێت

پێیەکانمان لە کۆتدایە

لاشەکانمان دیلی زەوی

بەڵام دەفڕین

ئێمە نامێنین تاوەکو ببینە زەلکاو

ئێمە نامێنین تاوەکو ببینە گەناو

ئێمە لەسەر ئەوە زیندوین کە ئۆقرە نەگرین

شەپۆلین کە ئاسودەیی ئێمە نەبوونی ئێمەیە

ئێمە دەفڕین

هەرچەند پێیەکانمان لەپێوەند

هەرچەند لاشەمان شەکەت وتۆزاوی

ئێمە دەفڕین

بە ورووژمی هەموو ئەسرینەکانمان

بەئامادەیی هەموو شکستەکانمان

لەژێر داروپەدوی بێکەسیەکانمان

دەفڕین تانەبینە گەنکاو

دەفڕین

تا گەیشتن بە مەرەزەی هەتاو

تا ڕاموسانی لێوی ناسکی مانەگشەو

تا فەتح کردنی ترۆپکی سەوزی سەرکەوتن

ئێمە دەفڕین... ئێمە دەفڕین...

تا ترۆپکی سەوزی سەرکەوتن!

باشە وانازنم پێویست بە ڕونکردنەوەی زیاتر بکات.

هەموو ئامانجێکی ئێمە لەم کتێبەدا ئەوەیە کە ئێمە بەمجۆرە بژین!

بەڵام لەیادتان نەچێت:

ئەوی هەموو شەکەتیەکانمان دەردەکات ئەو چرکەساتەیە کە لەپشت پەردەی

ئەشکی تاسەمەندیەوە نامەکەت دەخوێنینەوە کە بۆت نوسیوین:

چەوا سەرکەوتیت کە بەسەرکەوتن

خۆت وەك مرۆیەکی خودا ڕەنگ ئەزمون بکەیت!

بەراستی ساتێکی ناوازە دەبێت بۆمان!

باشە، ئێستا پێكەوە بەرەو مەملەكەتی(دەستەواژە دوپاتكراوەكان) كەیەكێكە لە سەرنجراكێشترین و كاریگەرترین بەشەكانە وگەلێك هەواداری تایبەتی خۆی هەیە بەڕێدەكەوین...

پاری شەشەم

((دەستەواژە دوپاتکراوەکان))

ئازیزەکەم!

هەروەك لە کتێبەکانی دیکەدا نوسیومانە، پاری دەستەواژە دوپاتکراوەکان لەلایەن مامۆستایانی بەئەزمون وبەسودوەرگرتن لە تێکرای کتێبە ئاسمانیەکان، وتەی بیرمەندانی جیهان لەسەرەتاوە تا ئەمرۆ ئامادەکراوە وداڕێژراوە.

* پێویست ناکات هەموو بەشەکە بەجارێك بخوێنیتەوە، بۆ دەرك کردنی باشتر، رۆژانە لانی کەم یەك دوو دەستەواژە لەژێر زاری زەینی خۆتدا بچەژە.

* ئەگەر دەستەواژەیەك دڵتانی هەژاند ئەوا یاداشتی بکەن ولەپێش چاوتانی دابنێن.

* لەبیرتان نەچێت: دەستەواژە دوپاتکراوەکان ئەودەمە کاریگەیان هەیە کە کاریان پێبکەیت!

(هیوادارین بەمجۆرە بن!)

_ بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە تێکڕای قۆناغەکانی ژیان، سەرڕاست، ڕاستگۆ، بێ فرۆفێڵ بە، بۆ خۆت بنەمای ستاندارد وبەهای باڵا دابنێ.

هەرکارێك دەکەیت لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبە!

_ فەرامۆشی نەکەیت: باشترین کات بۆ دوبارەکردنەوەی دەستەواژە دوپاتکراوەکان سەرەتای بەیانی، نیوەرۆ ودەمی نوستنە!

_ هەندێك لەدەستەواژەکان بەدەنگی قایم بخوێننەوە وهەندێکیان لەژێر زمانی دڵ وزەینەوە تام بکەن!

_ خەڵکی دنیا دوو گروپن:

ئەوانەی تۆ بۆ کەشکەشانی فەلەك دەبەن

ئەوانەی کە تۆ سوك وبێنرخ دەکەن

گروپی یەکەم بناسە ونرخیان بۆ دابنێ

_ ئێمە هەمووماں مامۆستا وقوتابین، لەخۆت بپرسە، بۆ فێربوونی چ شتێك هاتوویت بۆ ئێرە؟ وبۆ فێرکردنی چ شتێك هاتوویت بۆ ئێرە؟

_ لەگەڵ خودی خۆتدا راستگۆبە ولەوەی هەتە چێژ وەربگرە!

_ لەهەڵەکانی خۆت فێربە وسود لەدەرفەتە سەوزەکان وەربگرە!

_ ژیان بەبێ بەلاّم وئەگەر وڕەنگە، بگوزەرێنە!

_ لەبەندیخانەی (بوون) دا ئەگەر شادومانی تۆ شتانێکی وەك: زۆرکردنی پارە، عەیش ونۆش خواردن و خەوتن بێت، بەڕاستی یەخسیریت!

هەوڵێکی شێلگیرانە بدە تا خۆت دەرباز بکەیت لەو دنیایەی تۆی دیل کردووە!

_ ئەگەر تۆ گۆڕاویت بۆ کەسێکی میهرەبانتر وبەهێزتر ودڵسۆزتر، ئارامتر، بەهێزتر وبەمەڵمەت تر بزانە کە ڕێچکەیەکی ڕاستت گرتووە؟

_ گەورە بیربکەرەوە، هێزگەلێکی نەبینراو بوونیان هەیە کە پشتگیری لە خەون وئاواتەکانی تۆ دەکەن!

_ هەرکاتێك وشەی خودا دەبیستیت یا دەبینیت، بیر لەمرۆڤەکەی تەنیشتت، خێزانەکەت ودەروونی خۆت بکەرەوە، لەدەسەلاتێکی پەتی کە بانتر لەخۆتە ولەئاسمانەکاندایە تێمەفکرە!

خوداوەند لەناخ ودەوروبەری تۆدا پەنهانە!

_ لەیادت بێت، تەوازوع وخاکیبوون خەسڵەتێکی پەسەندیدەیە، بەلاّم خاکیبوونی لەڕادەبەدەر مرۆڤێکی بێنرخ لەتۆ دەسازێنێت!

_ نەست، خزمەتکاری جەنگ، بەلاّم فەرمانڕەوایەکی داپڵۆسێنەرە!

_ ڕۆژەکانی ژیان وەك ئاو خواردن وایە ئەگەر تینوبین!

_ لەبیرت بێت، کاتێك بەنیازپاکی ودڵسۆزی وئەوین وتامەزرۆییەوە بانگ لەخودا بکەیت ئەودەمە پەرجوو ڕوودەدات!

_ جیاوازی نیە کە بۆ بەهەشت بڕۆیت یا بۆدۆزەخ، لەهەردولا دۆستانێکی زۆرت دەبێت!

_ هیچ مرۆڤێکی تەمبەڵ هەرگیز نەیتوانیوە نهێنی ئەستێرەکان ئاشکرا بکات یا بۆ سەرزەویەکی نەناسراو بڕوات یا دەرگای بەهەشتێکی تازە بەڕوی مرۆڤەکاندا والآ بکات!

_ خاوەن(بیری نەرێنی) هەمیشە بەدوای (نیوەخاڵیەکاندا) دەگەڕێت!

– ئێمە لەمیانەی ڕەوتی پەڕینەوە لە گوزەری ژیان دەرگاگەلێك رادەکێشین کەلەسەری نوسراوە پاڵ بنێن!

_ ئەگەر سەرکەوتن هیچ تەقەیەك لەدەرگا نادات تکایە دەرگاکە بگۆڕن!

_ لەگەڵ ئەوانیتر ئاوێتە بووین تا پەندمان وەرگرت!

_ لەبیرت بێت: ئامانج، ئیرادە دەهێنێت، ئیرادە_ ئیمان دێنێت، ئیمان_ بوێری دێنێت، بوێری شەوق و تامەزۆیی دێنێت، شەوق وتامەزرۆیی– وزە دێنێت، وزەش ژیان– دەبەخشێت، ژیانیش ئێوە بەسەر لەمپەرەکاندا دەپەڕێنێتەوە!

_ زۆرێك لەپەیامەکان مرۆڤ سازن، بەڵام کەمێك لەمرۆڤەکان پەیام سازن!

_ لەبیرت نەچێت: هەمیشە پێویست ناکات قسەبکەین، زۆر کات ئەوانیتر لەبەر بێدەنگی ئێمە سوپاسمان دەکەن!

_ ئێمە تەنها بۆ جارێك لاوین بەڵام بە تێفکرینێکی هەڵە دەتوانین بۆ هەمیشە بەنابالغی بمێنینەوە!

_ ئێمە دەزانین چین بەڵام لەوەی دەبین بەچی بێئاگاین!

_ تکایە بۆ دەستخستنی سەرکەوتن خودا حافیزی لە ڕستەی(من ناتوانم ئەم کارە بکەم!)بکە.

_ ئازادی تاك واتە، چیتر شەرم لەخود نەکردن!

_خوداوەند پێشبڕکێیەکی گەورەی بۆ سازداویت لەپەنای ئەودا بۆ جێیەك دەڕۆیت کە هەرگیز پێت تێنەناوە ولە گەلێك ڕێگاوە هاوکاریت دەکات کە بەخەو وخەیاڵیش نەتدەبینی!

_ لەبیری نەکەیت: تۆ تەنها بونەوەرێکی مادی نیت، بەرلەوەی بگۆڕدرێیت بۆ ئەم پەیکەرە جەستەییە، تۆ هەبوویت، دوای ئەوەی لاشەی خۆت جێبهێڵیت هەمدیس بوونت دەبێت!

_ لەبیری نەکەیت: کێشە (ئاڵۆزەکان) لەژیاندا، بەرەنجامی ئەو رەچەتانەیە کە خۆمان(پێچاومانەتەوە!)

_ لەیادت بێت: خواست وداواکردن سەرەتای وەرگرتنە، لەڕێی نزایەکی سادەوە، دەتوانیت داهاتووت و هەموو ئەوەی خولەکێك دواتر ڕودەدات، بگۆڕیت!

_ هیچ کاتێك بەخودا مەڵێن: کێشەگەلێکی گەورەم هەیە.

بەڵکو بەکێشەکان بڵێ: خودایەکی گەورەم هەیە.

_بۆ خۆمان، دەفتەری بیرەوەریمان هەبێت چونکە هەندێك لە چرکەساتەکان دوجار ژیاوین، یەکێکیان ئەودەمەی کە ژیاوین وئەویتر ئەو وەختەی کە ئەوانەمان نوسیوەتەوە وبەدڵنیاییەوە لەکاتی نوسیندا قوڵتر ژیاوین!

_ پاڵەوان لە تەڕبوونی ئاو یارەقی بەرد سکاڵا ناکات چونکە تاوەکوشتەکان بەوجۆرەی کە هەن قبوڵ نەکەین ناتوانین ستایلێکی نوێ بخەینەڕو!

– زەمەنێك کە هێندەش دورنیە، مرۆڤ ڕوبەڕوی دووبژاردە دەبێتەوە، یا خۆکوشتن، یاپەرستنی خودا!

_ لەبیری نەکەیت: دەتوانیت هەموان بۆ ماوەیەك فریوبدەیت!

ژمارەیەکیش دەتوانیت بۆ هەمیشە فریوبدەیت!

بەڵام ناتوانیت هەموان بۆ هەمیشە فریو بدەیت!

_ بۆئەوەی تەنیا بژین، پێویستە یا ئاژەڵ بین یا خودا!

_ نەخێر وتـن بـە ئـەوانیتر، ئەودەمـەی هەسـت بەمەترسـی دەکـەیت هونەرێکـە، هەولبدە بەپرۆفەکردن ئەم هونەرە فێربیت!

_ لاشەی مرۆڤە کە ئەوی بەزەویەوە گرێداوە، ئەگینا رۆحی مـرۆڤ بـە ئاسمانـەوە پەیوەستە!

_ هەرگیز بەراورد مەکە، یەکەم بەراوردکار شەیتان بوو!

_ (سات سات) کۆدەبێتەوە، ئەوجا دەبێتە(دەرفەت)!

_ ڕەگوڕیشەی بێباوەڕی لە سێ شت وسێ کەسدایە:

* ئادەم: تەماح * شەیتان: خۆبەزلزانین * قابیل: ئێرەیی

_ دەزانیت چ کاتێك وێنە زەینیەکەتان تەرزە دەکات؟

ئەودەمەی کە نائومێدە یا توڕەیت!

_ هێزێکی شاراوە، میتافیزیکی وسەیر لەناخی ئێمـەدا بوونی هەیـە، هـەمان ئـەو هێزەی کە مەجەڕات و کاکێشانەکان هەروەك دانەکانی تەسبیحێك هۆنیوەتەوە!

_ نزا، مۆنۆلۆگ نیە، دیالۆگە!

_ ئەوەی دەبێتە مایەی نوقم بوون چوونە قولایی ئاو نیە، مانەوەیە لەژێر ئاودا!

_ لەبیری نەکەیت: هەمیشە بۆ چارەسەرکردنی کێشە، یـەك ڕێگاچـارەی لـۆژێکی وموومکین بوونی هەیە، نەك ئایدیاڵ وچاك!

_ بـاش بیربکەنـەوە: میوەکـان فـەخر بـە شـەکر دەفرۆشـن کـە ئێمـە تاڵیمـان چەشـتووە تـا شـیرین بـووین، تـۆ چـوزانی چـێژی شـیرینی چـیە کـە تاڵیـت نەچەشتووە!

_ لـەبیرت بێـت: لێـوان بـوون لـە عەشـق (چانسـە) ولێـوان بـوون لـە نەفرەت(بەدبەختیە)!

_ ئەگەر جادەیەكتان دۆزیەوە كە هیچ ئاستەنگێكی تێدا نەبوو بەشیمانەیەكی زۆر ئەو جادەیە بەهیچ كوێ ناگات!

_ بەزیرەكیەكی ئاسایی وكۆششێكی زۆر، هەموو شتێك شیاوی دەستخستنە!

_وێنەی زەینی واتە ئەگەر بتوانی خۆت ببینی كە بەئامانجەكەت گەیشتوویت، نیوەی ڕێگەكەت بڕیوە!

_ لە كێشەكان مەترسن!

دەست بكە بەناو بنە دڕكێكدا، دەستت برینـدار دەبێـت بـەڵام وردوخـاش بـوونی دڕكەكانیش دەبینیت!

_ زانست، شتێكە ئێوە لەخوێندنی كتێبێك بەدەستی دێنن!

وئەزمون، شتێكە كە لەنەخوێندنەوەی ئەو كتێبە بەدەستی دێنیت.

_ لەبیرت بێت: هێزی شەپۆلەكان لەبەردەوام بوونیاندایە!

_ زۆربەی جار(بڕیار)دەدەین كە(خۆبەدەستەوە) بدەین!

_لەبیرت بێت: ١٪ بەخششەكانی ئێمە لەژیاندا(بەڕواڵەت) بەرهەمی پێشهات و٩٩٪ ی بەخششەكانی ئێمە بەرهەمی هەوڵەكانی ئێمەیە!

_ شەو بێداری بەئەندازەی نیـوەی ئەمـە بایـەخی نیـە كـە تـۆ بـەڕۆژدا بێـدار وهۆشیارییت!

_ یاداشتی بكە:

بوێربە كە خەون ببینیت!

بوێربە كەدەست بەهەوڵدان بكەیت!

بوێربە كەشكست بێنیت!

بوێربە كە بگۆڕدرێیت!

بوێربە كە سەربكەویت!

– لەبیری نەکەیت: بەهەشت واتە باوەڕبوونی مرۆڤ بەو بان دەستانەی کە نابینرێن بەلآم بوونیان هەیە !

_ نەختێك بیربکەرەوە: ملیۆنەها کەس وتیان:(وتیان سێوەکە کەوتە سەر زەوی) بەلآم تەنها ئیسحاق نیوتن بوو کە وتی(بۆچی؟)

_ئەگەر تۆ وابیربکەیتەوە کە زۆر بچوکترن لەوەی کە کاریگەری بەجێبهێڵن بێگومان لەکاتی نوستندا لەگەڵ مێشکدا دیدارتان نەبووە !

_ لەیادت بێت: لەدەرونی ئێوەدا هێزێك هەیە، زۆر گەورەتر لەوهێزەی بەرامبەرتان وەستاوە !

_ فەرامۆشی نەکەیت: ئەگەر تۆ کارێك بکەیت کە هەمیشە دەیکەیت بەهەمان شت دەگەیت کە هەمیشە پێیگەیشتوویت!

_ بۆ دروستکردنی بوێری کارێك دەستپێبکە کە ترست لێی هەیە !

_ تاوێرە بەردێك لەناو ڕێ دا بۆ فاشیلەکان ئاستەنگە وبۆ سەرکەوتووەکان هێما ونیشانەیە !

_ئەمە باشە کە گەشتەکەی ئێمە کۆتاییەکی هەبێت بەلآم دواجار ئەمە خودی گەشتەکەیە کەبایەخی هەیە !

_ تۆش، دەتوانی سەیری کەتیبەی زیندانەکەت بکەیت وهەم دەتوانی لەنێوان شیشی کەتیبەکەوە تەماشای دەروە بکەیت!

_ئێمە بەتێپەربوونی کات گەورەدەبین وبەچاوپۆشی وبەخشین ڕێزدار!

_ لەرابردووپرسیار بکەن چونکە لە ئایندەدا دەبێت وەلآمگۆ بیت!

_ هەقیقەت درۆیەکە کە هیچ کەس باوەڕی پێناکات!

_ لەبیرت بێت: بوون، غەزەلێکی ناوازەیە وبەرهەمی ژیانی هەر مرۆڤێك، زیادکردنی کۆپلەیەکە بۆ ئەم غەزەلە !

_ فەرامۆشی نەکەیت! ئەگەر پەند لەرابردو وەرنەگریت، دەستبەرداربوونی زۆر دژوارە، بەڵام هەرهێندەی تۆ پەند وەربگریت ورابردو وازلێبێنیت، ئێستای تۆ باشتر دەبێت!

لەبیرت بێت: لەمەی وردە وردە بۆ پێشەوە بڕۆیت مەترسە لەوەبترسە کە هەرهیچ نەبزوێیت!

_ هیچ کاتێك لەترسی شکستهێنان، لەئەزمون کردنی کارێك، خۆت بێبەش مەکە!

_ بەڕێیەکدا بڕۆ کە کەمتر کەسێك دەتوانێت پێیدا بڕوات!

_ ئەگەر یەکەمجار سەرنەکەوتیت، بەلاتەوە سەیرنەبێت! تازە وەك ئەوانیترت لێهاتووە!

_ لەبیرت بێت: زەمەنێك دێتەپێشەوە کە باوەڕدەکەیت هەموو شتێك کۆتایی هاتووەو ئەمە تازە، سەرەتایە!

_ فەرامۆشی نەکەیت: لەکایەی ژیاندا، دۆخەکان(خۆیان بەدەستەوە) دەدەن، ئەگەر کوڕی بڕیاردان بین!

_ ئازایەتی واتە باوەڕبەخۆبوون!

وئەمە بابەتەێکە کەس ناتوانێت فێری تۆی بکات!

_ جاروبار گیرۆدەبوون بۆ سەلامەتی بەسودە!

_ هەر پێکەیشتنێك جۆرێك لەشێتی لەگەڵدایە!

_ ئەگەر دەتەوێت رابردووت بناسیت، سەیری ئێستا بکە!

وئەگەر دەتەوێت ئایندەت بناسی، سەیری ئێستات بکە!

_ کامیان گەمژەترن:

منداڵێك کەلەتاریکی دەترسێت؟

یا پیاوێك کەلەڕوناکی دەترسێت؟

_ لەیادت بێت: کاتێك هیچ جێیەك بۆ ڕۆشتن نیە، وادەی ئۆغرکردن نزیك دەبێتەوە!

_ تەنها لەبەر ئەمەی ناتوانیت بەڕونی کۆتایی ڕێگاکە ببینیت، نابێت لە سەفەرێکی گرنگ خۆت بەدوربگریت!

_ دایکان لەدەمی لەدایکبوونی ئێمەدا ئێش وژانی زۆریان چەشتووە، خودی خۆشمان لەساتی لەدایکبونەوەو گەشەی ڕۆحی دا دەبێت بەرگەی ئازارێکی زۆر بگرین!

_ هەندێ جار سەیری شتانێك بکەن کە بەدەستی مرۆڤ دروستنەکراون، چیا، ئەستێرە، ئاسمان و بەم شێوەیە...ئاگایی، ئاوەز، ئارامی ودانبەخۆداگرتن ڕوتان تێدەکات ولەهەمووی گرنگتر ئەوەیە تێدەگەیت لەدنیادا تەنیانیت!

_ ئەگەر هەموان لەخۆیان خۆشنود بونایە، ئەمێستا پاڵەوانێك بوونی نەبوو!

_ لەبیرت بێت: سەرکەوتنی مرۆڤ پەیوەست نیە بەهیچ تەمەن یاساتێکی تایبەت لە ژیانی ئەو!

_ لەیادت بیت: ئێمە شەپۆل نین، بەشێکین لە زەریایەك!

_ (بەلام)و(ئەگەر) و(ڕەنگە)

ئاستەنگ گەلێکن کە سەرکەوتووەکان بازیان داوە بەسەریدا!

_ئەگەر بڕیاری خۆتان داوە کە دەتوانیت کارێك ئەنجام بدەن، دڵنیابن کەبەهەمان شێوەیە!

_ لەبیرت نەچێت: تائەو وەختەی هەوڵی خۆتان نەداوە بۆ ئەنجامدانی کارێك، نەئێوە ونە ئەم دنیا هیچ کام نازانن کە تۆ دەتوانیت ئەم کارە ئەنجام بدەیت یان نا!

_ هەرکەسێك لەدەرونی خۆیدا هەواڵی خۆشی هەیە، ئێوە نازانن:

*چەند گەورەن!

*چەند دەتوانیت خۆشەویستی بکەیت!

*چەند دەتوانیت کاربکەیت!

* ئامادەیی دەرونی ئێوە چەند گەورەیە!

_ بارانی ئومێد، زەویەکی بەپیتە بۆ پەرجوو!

_ بالأبوون بکە بەنەریت!

_ لەبیرت نەچێت: ڕوداوە مەزنەکان لەچاوەڕوانی کەسانێکدان کە قەیرانەکانیان تێپەراندووە!

_هەوڵدان وەختێك سودی هەیە کە دەستی لێهەڵنەگریت!

_ لەدرەختێکی تێکشکاو دار ئامادەبکە!

لەبیرت بێت: ئەگەر دانبەخۆدا بگریت، تەنها شتێك کەڕودەدات ئەمەیە کە ئێوە پیرتردەبن!

_ سەرکەوتووەکان کەسانێکن کە چێژ وەردەگرن لەئەنجامدانی کارێك کە دەیکەن!

_ دڵنیایی لە هەواوە نایەت بەڵکو بەرەنجامی چەندین دەمژمێر چەندین رۆژ وچەندین ساڵ هەوڵ وکاری سەرەمڕ وگیانفیداییە!

لەبیرت نەچێت: گەمەی ژیان(بەرنامە)یەکی ڕاستەوخۆیە.

تکایە وریای هەڵەکانت بە!

_ جادەی شکۆداری گەیشتن بەسەرکەوتن، ڕێبوارانێکی زۆر زۆری هەبوو ئەگەر گرۆیەك لەکاتی هەوڵداندا بەدوای ڕێگای قەدبڕدا نەڕۆشتنایە گوم نەبونایە!

_فەرامۆشی مەکە: هەزاران ئاواتی هەبونی ماسی، تۆڕەکەی ئێوە پڕناکات لەماسی!

_ گەورەترین هەڵەی مرۆڤ، بەکەم قنیات کردنیەتی!

_ ئیمان بەبێ کردەوە، وەك لاشەی بێ ڕۆح وایە!

_ کەسێك کە بەسەر ڕۆح ونەفسی خۆیدا زاڵە گەورەترە لەوکەسەی کە شارێکی داگیرکردووە !

_ هۆکاری سەرەکی زۆربەی کێشەکان، هەقیقەتێکە کەتۆ ناتەوێت ڕوبەڕوی ببیتەوە !

_فەرامۆشی مەکە: لەژیاندا، ئەگەر وەك (کلیل) کارنەکەین، دەگۆڕدرێین بۆ (قفل) !

_ کەسێك کە ژیانێکی پڕبەرهەمی هەبووە، ئەوەنیە کە ساڵانێکی تولانی ژیابێت، بەڵکو، کەسێکە زۆرترین ئەزمونی بەدەستهێناوە !

_ هەرچیەك ئەمڕۆ دڵی ئێمە دەیزانێت، مێشکی ئێمە سبەینێ دەرکی دەکات!

_ هەندێ کات نازانیت چەند بەهێزیت تا ئەوکاتەی مەینەتیەك دێتە پێشەوە، ئەودەمە لە ئازایەتی خۆت سەرسام دەبیت!

_ دلێری ئێمە لە ڕۆژانی ئاسایی وخۆشیدا گەشە ناکات، بەڵکو، لەڕوبەڕوبونەوەی ئاریشەکانی ژیاندایە کە گەشە دەکات!

_ ژیان بە گوزەری ساڵەکان هەژمار ناکرێت، بەڵکو ڕوداوەکان، هەندێ کات باشترین ڕۆژمێری تەمەنن!

_ ناتوانیت زەمەن بکڕیت وەلێ دەتوانیت باش خەرجی بکەیت!

_ پەیامی چاك هەمیشە پەیامهێنێك پەیدا دەکات!

_ لەیادت بێت: نەبونی شتێك، باشترە لەبوونی شتێك دور لەهەقیقەت وبێمانابێت!

_ کێشەو گرفتەکانی ژیان بڕیار نیە کە ئێوە لەدەست وپێ بخات ئەوانە بڕیارە کۆمەکی ئێوە بکەن تاوەکو کەشفی بکەن چ کەسێکن!

_ لەبەرخۆتەوە بڵێ: من لەتۆفان باکم نیە !

لەبەرئەوەی خەریکم فێردەبم چۆن کەشتیەکەم ئاراستە بکەم!

_لەگەنجی دا فێردەبین وسالآنێك دواتر تێدەگەین!

_ لە دیدی ئێمەوە، بەردەوامبونی بەخشش یەکێکە لە هۆکارەکانی لەناوچونی بەخشش!

_ کاتێك دەتەوێت شادومانتر وئامانجدارتربیت، لەئێستادا حزورت هەبێت!

وەختێك دەتەوێت ئێستا لە رابردوو باشتر بکەیت،

لەڕابردو پەند وەرگرە!

کاتێك دەتەوێت ئایندە لە ئێستا باشتربێت،

بۆ ئایندە پلانت هەبیت!

_ فەرامۆشی مەکە: دەرفەتەکان، جاروبار بەشێوەی بەدبەختی، جاروبار بەشێوەی شکستێکی کاتی دەردەکەون!

_ ئێمە زۆرکات بۆ گەیشتن بە ئاسودەیی، نزادەکەین بەلآم نزایەکی لەوجۆرە بێ بەهایە ئێمە ئاتاجی نزاکردنین بۆئەوەی ڕەگوڕیشەی ئێمە تاوەکو قولآیی ئەبەدیەت شۆڕبێتەوە بۆ ئەوەی بەهەلکردنی هەر باو بۆرانێك بۆهەرلایەك پەرش وبلآونەبینەوە!

_ بەتامە: هەرچیەك بەلآیە تەقدیرە! هەرچیەك تەلآیە تەگبیرە!

_ بەتامە: کاتێك مرد، تازە تێگەیشت هیچی لەگەڵ خۆی نەبرد!

_ ئەگەر دەتەوێت شتێك هی تۆبێت، ئەوت بۆخۆت نەوێت!

_ ئەو ساتەی لە بێدەنگی دا دەبیستیت، هەرهەموو وجود لەگەڵ تۆ دەئاخڤێت!

_ فەرامۆشی مەکە: کاتێك بیست بۆ خۆمان دادەنێین، لەراستێدا بوەستە بەخۆمان دەدەین!

_ هەرکاتێك کە هەستت کرد لە ئێستادا خۆشحاڵ نیت، کاتی ئەوە هاتووە لەرابردوو فێربیت و بەرنامەڕێژی بۆ ئایندە بکەیت!

_ فەرامۆشی مەکە: تۆ ناتوانی خودی کۆنەت بەجیهان بدەیت وچاوەڕوانی تازە لەجیهان بکەیت!

_ پاسی بەرز بە ئەوانیتر پێویستی بە (قاچی بەرز) نیە!

_ لەیادت بێت: توانای ئێمە لەهەناوی لاوازیەکانمانەوە سەردەردێنێ، وسەرکەوتنەکانمان لە هەناوی شکستەکانمانەوە!

_ لەیادت بێت: هەم ئەگەر دەڕۆم، نیم ئەگەر نەڕۆم!

_ تۆ ناتوانی رابردو بگۆڕیت بەڵام دەتوانیت پەندی لێوەربگریت!

_ بۆ هەندێك، (ئێستا) زەمانبەندی دوو نیوەی رابردو وئایندەیە کە پێویستە تێیدا پشوبدەیت!

_ سەیری ئەوەبکە لە رابردودا ڕویداوە، دەتوانیت شتانێکی بەنرخی لێوەفێربیت!

_ سەرکەوتن واتە گەیشتن بەلانی زۆری توانای خود پێشڤەچون بەرەو ئامانجە باڵاکان!

_ لەیادت بێت: تۆ تا ئەوکاتەی شکست نەخۆیت پێناگەیت!

_ ئامادەبوون لەئێستادا واتە دورخستنەوەی هەست پەرتیەکان وتەرکیز خستنە سەر ئەوەی لەم ساتەدا گرنگە!

_ لەیادت بێت: بێدەنگی پەرستشی زمانە!

_ بۆ(گۆڕین) بەسە کە سۆفت وێری هزرت بگۆڕیت!

_ لەیادت بێت: ژیان سێبەرێکی بچوکە کەلەسەر چیمنەیێك هەڵدەخلیسکێت ولە خۆرئاوابووندا ون دەبێت!

_ ژیان بەمردن لەناوناچێت!

ژیان سات بەسات بەگرنگی پێنەدان لەناودەچێت!

_ فەرامۆشی مەکە: بەبێ کارو کۆشش جوانترین فەلسەفەکانی دنیا کۆمەکیەکی ئێوە ناکەن!

-شتێك كە خۆشت دەوێت بەدەستی بێنە، ئەگینا ناچاری شتێك كە هەتە خۆشت بوێت!

-كارێك مەكە كە رۆژێك بە مووە خۆڵەمێشیەكانت بڵێیت:

لاوێتی لەكوێی(خەوم بەخێر!(

-فەرامۆشی مەكە: نان بۆ خواردن ومرۆڤ بۆ ژیان كردن هەردوكیان پێویستیان بە برژانە!

-لەیادت بێت: تەنیایی، هەژاری ویژدانە بەلأم لەخەڵوەتدا لەگەڵ خۆبوون دەوڵەمەندی نەفسە!

-هەمیشە لەم تێفكرینەدا بووم كە بەهەشت جۆرێكە لە كتێبخانە!

-تۆ نمونەیەكی بچوكیت لە ئافەرێنەری بونەوەر!

كەواتە هیچ فاكتەرێك سنوردارت ناكات.

مەگەر ئەوەی كە لەمەژگی خۆتدا قبوڵت كردووە!

-هەركاتێك دەتەوێت دەست بۆ بژاردەیەك ببەیت دوو پرسیار لەخۆت بكە:

-1دەرەنجامی ئەم بژاردەیە چی دەبێت؟

-2ئایا بۆمن ودەوروبەرەكەم سودبەخش دەبێت؟

-ئەوەی كە هەیەت باشتر تۆ دەناسێنێت تا ئەوەی كە دەیڵێیت!

– فەرامۆشی مەكە: بەرپرسیارێتی زادەی توانا نیە، زادەی ئاگایی ومرۆڤ بوونە!

-ئەگەر بەپای پیادەش بێت سەفەربكە، لەنەجمادا دەرزێیت!

-نیگەران مەبە! پەلەمەكە! تەنها بۆ سەردانیكردنێكی كورت هاتوویت بۆئێرە، چەند باشترە بۆ ساتێك خۆت ماتڵ بكەیت وبۆنی گوڵەكان بكەیت!

-باوەڕبكە چێژی چاك بوون لە چێژی هەر شتێكی تر زیاترە!

-هاوڕەنگ نەبوون لەگەڵ خەڵكدا، یا لە دێوانەیی یە یا لەپێگەیشوویی!

-هیچ پروشە بەفرێك لە جێیەك كە نابێت بكەوێت ناكەوێت!

-لە حەکیمێکیان پرسی: کارەکان بە کۆشش یا بەقەزا وقەدەر؟ وتی: کۆشش دەبێتە هۆکاری قەزا!

-لەبیرت بێت: ئەگەر سامانی خۆت لەدەست بدەیت دۆڕاویت، بەلآم ئەگەر شەهامەتی خۆت لەدەست بدەیت ، تەواودۆڕاویت!

-ڕەنج کێشان، لەمردن زیاتر بوێری وجەسارەتی دەوێت!

-زۆربەتامە: فرەتر لەنەزانی باکمان نیە لەوەی کە بەنەزانمان بزانن تۆقیوین!

-بۆ گەیشتن بەناوبانگێکی باش سەدسالّ بەس نیە !

بەلآم بۆ بەدناوی شەوێك بەسە!

-پارە نۆکەرێکی باش وسەرۆکێکی خراپە!

-ئەمەی دەلّێن کەکات لەگوزەردایە هەلّەیە!

لەڕاستیدا، ئەوەئێمەین کە دەگوزەرێین!

-فەرامۆشی مەکە، هەندێك لە مردنەکان تەمەنێك دەخایەنێت!

-هەندێك کەس تەنها لەبەرئەوە گەورە دەردەکەون کە دەوروبەرەکەیان مۆرۆ گەلێکی قەزەمن!

-ئەگەر کاملّ نین دەبێت ئەوەی کە هەمانە تائاستی کەمالّ بەکاربێنین!

-فەرامۆشی مەکەن: تکایە تەسلیمی ناکامی مەبن، ناکامی پلتۆکێکە ئێمە دێنێتە سەرخۆ!

-کاتێك کەسێك تیاما، مەڕیش گازی لێدەگرێت!

-ئومێد، دەرمانی دەرد ناکات لێ وا لێدەکات بەرگەی بگرێت!

-ئێمە دەتوانین بەکەلّك وەرگرتن لەزانستی ئەوانیتر ببینە زانا!

-لەبیرت بێت: بەپارە ناتوانیت هاوڕێ بکڕیت، بەلآم بێ پارەییش گەلێك دوژمن بۆ ئێمە دەسازێنێت!

-چەند زمان پاراون خەلّکانی کەچلّ لەزەمکردنی قژی درێژدا!

-تکایە لە وتنی پەیڤەکانی(من نازانم) (من ناتوانم) (من هەڵە بووم) و(داوای لێبوردن دەکەم) درێغی مەکەن!

-هەرکەس بزانێت چەند دێنێت، دەگات بەوەی کە دەیهێنێت!

-بەنرخترین بونەوەر درەختە کە بەدرێژایی تەمەنی، هەرگیز ناڵەناکات نەلەقامچی زستان، نەلە کزەی خەزان، نەلەگڕەی پایز!

-بەشەرف ترین مرۆڤەکان کەسانێکن کە دەتوانن بەبێ پارەش بژین بەلام بەبێ شەرەف ناتوانن !

-لەیادت بێت تا پەروەرشیار نەبێت، پەروەردەکراو نابێت!

-ئەگەر بێدەنگ بی تا ئەوانیتر بتهێننە قسە لەوەباشترە قسە بکەی و ئەوانیتر بێدەنگت بکەن!

-لەیاد بیبێت لە ڕێی سەرکەوتندا لۆفەیەك هەیە بەناوی فاکتەرەکانی سەرکەوتن بە ناچاری دەبێت پێیدا برۆیت!

-لەیادت بێت: ئاگاداری ئەوەبە کە داخوازی دەکەیت، چونکە رەنگە بەدەستی بێنیت!

– خەڵك دوو دەستەن:

کەسانێك کە نانیان هەیە وددانیان نیە!

کەسانێك کە ددانیان هەیە ونانیان نیە!

-دەرفەتەکان واباوە لەهەناوی کارە دژوارەکاندا خۆیان مەلاس داوە وناکەونە بەرچاو، هەر بۆیە زۆربەی خەڵك ناتوانن دەستیشانیان بکە!

-لەیادت بێت باشترین جۆری پۆلاکان بەناو گەرمترین کورەکاندا تێدەپەڕێنرێن!

-تا وابیرنەکەیتەوە کە ناتوانیت شتێك بدۆڕێنیت، هەرگیز براوە نابیت!

-کەسێك کە فێردەبێت بفرێت، سەرەتا پێویستە وەستان وڕێ رۆشتن وڕاکردن وسەرکەوتن فێربیێت، بەبێ پێشەکی ناتوانیت بکەویتە فرین!

-فەرامۆشی مەکە: ئەوەی کە مرۆڤ قوتـار دەکـات، هـەڵگرتنی هـەنگاوێك وئینجـا هەنگاوێکی تر!

-لەبیرت بێت: ئەو ڕۆژە نزیك بویەوەکە مەترسی بە داخراوی مانەوە وەك غونچـە بەسوێترە لە لەمەترسی شکۆفەکردن!

-ئێمە هەندێك لەشتەکان لە ئارامیدا وبەباشترین شێوە فێردەبین وهەندێکی تر لە زریاندا!

-مایەی سەرسامی وئیلهام بەخشی من مێش هەنگوینی تورکنە ئەم هەنگە بەهۆی هەبوونی پەڕی بچوك ولاشەی سەنگینەوە لـەڕوی یاسـای ئایرۆدینامیکـەوە نابێـت توانای فڕینی هەبێت لێ خـودی هـەنگ ئەمـە نازانێـت وهەرچـۆنێك بـێ دەکەوێتـە فڕین!

-کەسێك کە دەترسێت، ئاگاتە مەبەست!

-جیاوازی نێوان پێگەیشتویی وگەمژەیی لەمەدایـە کـە پێگەیشـتوویی سـنورێکی هەیە!

-هــەروەك چــۆن زانســتی زۆر فێــردەبین، جیهــانی چــواردەورمان شــیاوی لێتێگەیشتنی زۆر نابێت بەڵکو نهێنی ئامێزتر دەبێت!

-هەڵبژاردنی ئەمەی لەکوێ وچۆن دەمری بەدەستی تۆ نیە تۆ دەتەنها دەتوانیت بڕیار بدەی کە چۆن دەتەوێت بژیت!

-لەبیر بێت: علاقە

-لەبیرت بێت: لەچونە سەر قەلاقۆپی لقی درەختەکان مەترسە چونکە میوە ڕێـك لەوێدا قەراری گرتووە!

-زانست، لەدوتوێی کتێبەکاندا لەناو کتێبخانەکاندا نوسـتووە وپرخـەی دێـت، لێ ئاوەز بەتەواوی بێدارە ولەهەموو جێیەك جزوری هەیە!

-شتێك دەدۆزینەوە كە چاوەڕوانی دەكەین وشتێك بەدەست دێنین كە داخوازی دەكەین!

-نەختێك بیربكەرەوە: ئێمە دەبێت فێربكرێین كە چاوەڕێی ئەنگێزە نەبین بۆ دەستپێكردنی كارێك!

_كار، هەردەم ئەنگێزە دەخولقێنێت وئەنگێزە بەدەگمەن كار بەدیدێنێت!

_سەرەتا بەخۆتان بڵێن: دەتەوێت ببن بەچی؟ ئەوجا ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەن!

_ئەگەر كەسێك بتوانێت بەنیوەی ئاواتەكانی بگات، بێگومان سەرێشەكانی دوو بەرامبەر دەبێت!۲۹۲

_لەیادتان بێت: با وشەوپۆل هەمیشە بەقازانجی بەهێزترین دەریاوانەكان كاردەكەن!

_زانستێك بوونی نیە كە لەتواندا نەبێت!

_هەمیشە ئەوەی داوای دەكەیت، بەدەستی ناهێنیت بەڵام ئەوەی نایخوازیت، هەرگیز بەدەستی ناهێنیت مەگەر ئەوەی كە پەتایەكی گوازراوەبێت!

_لەكاتی پێویستدا لەگەڵ ئەقڵە پیرەكاندا ڕاوێژ بكە، نەك پیرانی ڕۆژ ژمێر!

_لەیادت بێت: هیچ شتێك، لەڕادەبەدەر دژوار نیە، ئەگەر دابەشی بكەین بۆ كەرتی بچوك!

_ئێمە هەمومان ئەندامی ئۆركێسترایەكی جیهانین كە تێیدا هەر ئامرازێكی زیندو بۆ ژەنین هاوئاهەنگ لەگەڵ هەموو جیهاندا گرنگ وپێویسە!

_لەبیرت نەچێت: كات تاقانە بەخششە كە بەڕەچاوكردنی دادپەروەریەكی ڕەها لەنێوان گشت مرۆڤەكاندا دابەشكراوە!

_مەزنترین دۆزینەوەی مرۆڤ ئەمەیە كە مرۆڤ بەبەرزكردنەوەی ئاستی تێڕوانینی خۆی، دەتوانێت ژیانی گەشەپێبدات!

_ئەگەر ناتوانی ناچاریت، ئەگەر ناچاریت دەتوانیت !

_هەموو کارەکان بەرلەئاسان بوون، دژوارن!

_لەیادت بێت: ئەوەی دەکۆشێت، دەگەڕێت، ئەوەی دەگەڕێت دەیدۆزێتەوە !

_لەیادت بێت: دەرفەتە سەوزەکان جارویار بەوێنەی خۆڵەمێشی خۆیان دەنوێنن، وریابن، لەدەستی نەدەن!

_تۆ دەتوانی لە بێنرخی ئارەزویەکی پوچ دا بەدیلی بمێنیتەوە !

یاخود لەترۆپکی تەوژمی مەزنی ئیلهامە بالاَکاندا، بکەویتە فڕین!

_تکایە هەرگیز ڕێگەمەدەن کە دنیا، ئێوە بەهەر شێوەیەك کە خۆی دەیەوێت لێبکات!

_لەیادت بێت: کاتێك هەڵە پاساو دەدرێ دەبێتە(فەزیحە(!

_سەرکەوتوو کەسێکە هەوڵ وکۆششی بەردەوام دەگۆڕێت بۆ عادەت!

_سەرکەوتووەکان باش دەزانن کە کاتێك بەڵێیان بۆ ئامانجێك کرد پێویسە لە ئامانجەکانی تر چاوبنوقێنن!

_سەرکەوتووەکان کات پەیدا ناکەن، ئەوان کات فەراهەم دەکەن!

_سەرکەوتووەکان، باش دەزانن کات واتە ژیان وبەفیڕۆدانی کات واتە بەفیڕۆدانی ژیان وزاڵبوون بەسەر کات واتە زاڵبوون بەسەر ژیاندا!

_بێباوەڕی ترسناك، باوەڕنەبوونە بەخود!

_سەرکەوتن شتێکە بانتر لە دەستخستنی داهات!

_سەرکەوتن واتە بەوەی کە هەمانە لەباشاترین دۆخی خۆماندا دەربکەوین!

_سەرکەوتن لە ئەنجامداندا دەردەکەوێت نەك لە بەدەستهێناندا!

_سەرکەوتن لە هەوڵداندا مانا وەردەگرێت نەك لە بردنەوەدا!

_نەختێك بیر لەم ڕستانە بکەرەوە !

*دەبیستم وفەرامۆشی دەکەم!

*دەبینم ولەبیری ناکەم!

*ئەنجامی دەدەم ودەرك دەکەم!

_سەرکەوتووەکان کەسانێکن کە هەمیشە بەتاسەمەندیەکی فرەوە بۆ هەبوون، ژیان دەکەن!

_سەرکەوتووەکان باش لەجیاوازی نێوان بوون وژیانکردن تێدەگەن!

_بێدەنگی ئەگەر ڕەگی لە ئاگاییدا بێ، قەشەگە!

_بێدەنگی ئەگەر ڕەگی لە نائاگاییدا بێ، پوچە!

_لەیادت بێت: هەرچەند کێشەکە گەورەبێ، زاڵبوون بەسەریدا شانازییەکی گەورەتری دەوێ!

_فەرامۆشی مەکە: شکست وانەی خاکیبونمان پێدەدات وکێماسیەکانمان نیشان دەدات!

_کاتێك داوەری لەمەڕ پارە وداهاتی ئەوانیتر دەکەین هۆکەی ئەمەیە لەکەمتر هەبوونی خۆمان شەرم دەکەین!

_لەیادت بێت: بۆ تەماشاکردنی بەهار دەبێ بەزستاندا تێپەڕی!

_بەبێ ئەزمونکردنی دەرد، چێژی ئاسودەیی دەرك ناکرێ!

هەروەك چۆن کە تا تاڵی نەچێژی، هەست بە شیرینی ناکەیت!

تاخراپە ئەزمون نەکەیت، چاکە بەلاتەوە مانای خۆی وەرناگرێت!

وتا مەرگ ئەزمون نەکەیت، قەدری ژیان نازانیت!

_هەندێ جار ڕوناکی ئاورەکەی ئێمە خامۆش دەبێت، بەلاّم بە ڕوبەڕوبونەوەی کەسێکی تر بلێسە دەکێشێ! ئێمە هەموومان قوڵترین سوپاسمان قەرزاری کەسانێکین کە ڕوناکی دەرونمان دیسان دەگەشێننەوە!

_خەم ئەگەر ئێوە لەپێ نەخات، مرۆڤێکی تازەتان لێ دەئافەرێنێت!

_ئەگـەر لەدڵمانـدا لقێکـی سـەوز بهێڵینـەوە مـەلێکی خۆشـخوان لەسـەری هەڵدەنیشێ!

_ئەگەر وریایانە کاربکەین ئەودەمە دەتوانین چارەونوس سەرلەنوێ بنوسینەوە!

_لەباوکم فێربووم :

کاتێك هەلومەرج بەسەریەکدا دەشێوێ

کاتێك دۆخەکە خراپ وقەیراناوی دەبێ

کاتێك هەموو شتێك بالاّ وبێ کەموکاستیە

ئەم چەند وشەیە بەخۆمان بڵێین:(ئەمەش دەگوزەرێت!)

_هەمیشە نزمترین داکشانە کە گەورەترین هەڵکشان دەخولقێنێت!

_بەختەوەری نایاب لە میانەڕەویەوە سەرچاوە دەگرێت!

_ئەگەر ماسی دەمی خۆی دادەخست گیرۆدەی قولاپ نەدەبوو!

_یەکێك لە ڕێگاکانی سەرکەوتن سود وەرگرتنە لە هەلومەرجە تاڵەکان!

_کاتێك تێدەگەیت کە کەوتووی کە دەستت لە هەوڵدان هەڵبگرت!

_تا نەبەخشی ناتوانی ببیە خاوەنی هیچ شتێك!

_هەرکاتێك کە هەستێکی خراپت هەیە هـەرگیز پەیوەنـدی بەکارێکـەوە نیـە کـە کردوتە بەڵکو پەیوەندی بەکارێکەوەیە کە نەتکردووە!

_ئەگەر تۆ ئامادەیی بۆ بکەیت، بێگومان ئەوەی کە پێویستت پێیەتی بەدەستی دێنیت!

_لەیادتان بێت: کتێبەکانی دەرونزانی وەك کتێبەکانی چێشت لێنـانن، دەتـوانی بەدرێژایی ڕۆژ بیانخوێنیتەوە لێ دڵنیابن کە تێرنابن، دەبێت کاریان پێبکەیت!

_تەقدیر ناچاریە بەڵام خۆشی وشادی ئیختیاریە!

_مەخابنەکان تەنها بەوکارانەوە پەیوەست نین کە ئێمە کردومـانن بـەڵکو فرەتـر بۆ ئەو کارانە دەگەڕێنەوە کە نەمانکردون!

_تەنها پێنج خولەك بەرلەوەی پەڕچو ڕوبدا، خۆتان ڕادەست مەکەن!

_لەیادت بێت: یەکەمین هەنگاو بۆ زاڵبوون بەسەر ئازاری هەڵەکاندا ئەمەیە کە قبوڵیان بکەین!

_تەنها شتێك کە ئێمە لەکاتی بەجێهێشتنی ئەم دنیا لەگەڵ خۆمانی دەبەین ئەو شتانەن کە بەخشیومانن!

_ئەگەر لە ڕەنج وئازارەکان پەند وەرنەگرین جارێکیتر دەگەڕێنەوە!

_ئەگەر ئێمە شوشەی پەنجەرەکەی خۆمان پاك بکەینەوە، شوشەی پەنجەرەی هاوسێکەمان خاوێنتر دێتە بەرچاو!

_فێربن کە گوێبگرن، گوێبگرن تا فێرببن!

_بۆ دۆزینەوەی هەڵەکانی خود ئاوێنە بەکاربێنە نەك زەڕەبین!

_هەڵە واتە کەسێك هەوڵیداوە کارێك ئەنجام بدات!

_نیگەرانی واتە داخوازی شتێك کە ناتەوێت!

_دوێنێ چەکێکی پوچەڵکراوە

بەیانی، چەکێکی بەرواردارە

ئێستا، تەنها نەختینەی تۆیە

کەواتە ژیرانە خەرجی بکە!

_خۆکوشتن ڕێگاچارەیەکی کاتی یە بۆ گرفتێکی هەمیشەیی!

_ڕێژەی سەدی مردن ونەمانی کێشەکان لەدەمی منداڵیدا بەرزە!

_لە جادەی ژیاندا، ئیمان سوکانی ماشینە، نەك تایەی سپێر!

_هەمیشە لەڕێی ئەو شتانەی بینیومانە دەتوانین باوەڕ بەوشتانە بێنین کە نەمانبینیون!

_بۆ ئارامش هەرئێستا وەك سەرۆکی هەموو دنیا دەست لەکار بکێشەوە!

_لەبیرت بێ: ئێمە لە نەهامەتی وکارەساتە کۆمەڵایەتیەکان لە ژیاندا زەحمەتی زۆرمان کێشاوە بەڵام زۆربەی ئەوانە هەرگیز ڕویان نەداوە!

_ئەگەر دەتەوێت کارێکی سانا زۆر گران بێتە بەرچاو لەپەسا ئەنجامدانی دوابخە!

_جاروبار کردار ورەفتارەکانی ئێمە بەڕادەیەك بەدەنگی بەرز دێنە گۆ کە ئەوانیتر ناتوانن یەك وشە لەوەی کە دەیڵێین، ببیستین!

_زۆر سەرنج ڕاکێشە: گرۆیەکی فرە لە خەڵك، هەر بەلاوێتی پیردەبن، بەبێ ئەوەی بە قۆناغەکانی پێگەیشتندا تێپەڕن!

_ئەودەمەی کە ئێمە دەمانتوانی بە سانایی لەسەر زەوی ڕابوەستین وهەقیقەت بڵێین، چوینە سەر درەختێك ودرۆمان کرد!

_هەمیشە بایەخ بەمە بدە کە خودا بۆچونی لەبارەی تۆوە چیە نیگەرانی ئەوەمەبە کە خەڵك لەبارەی تۆوە چۆن بیردەکەنەوە!

_لەیادت بێت: لێبوردن واتە ئازادکردنی زیندانیەك وکەشفکردنی ئەوەی کە ئەو زیندانیە خودی خۆتان بوون!

_کاتێك هەمیشە ئەوە تۆی کە قسە دەکەیت، تەنیا ئەو شتە فێردەبی کە دەتزانی!

_لەبیرت نەچێت: کاتێك خوداوەند دەیەوێت قەبارەی ئێمە پێوانە بکات مەترەکەی لەدەوری دڵمان دەگێڕێت نەك لەدەوری سەرمان!

_هیچ کێشەیەکی مەعنەوی بەدەرمان چارە ناکرێت!

_شێتی واتە تۆ هەڵەیەك بۆ چەندین جار دوبارە بکەیتەوە وچاوەڕوانی ئەوەبیت بەئەنجامێکی جیاواز بکەیت!

_سەرکەوتن واتە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە دەتەوێت وقەدرزانی ئەوەی کە هەتە!

_جیاوازی بنچینەیی لەنێوان ئەوانەی کە لەژیاندا سەردەکەون وئەوانەی کە شکست دێنن لەزانینی چۆنیەتی دوبارە هەستانەوەدایە!

_بیر لەم دەستەواژیە بکەرەوە: هەرجارێك دەکەویتە سەرزەوی شتێك هەڵبگرە!

_ئەگەر ڕاوەستاوبیت وچاوەڕوان، فراوانی بەئێوە دەگات!

_لەبیری کە شتێك کە ناتوانی بەدەستی بێنی،

و بەدەستی بێنە شتێك کە ناتوانی فەرامۆشی بکەیت!

_لەبیرت بێت: خۆش مەزاجی بەکەسێك دەڵێن بۆ ئەو شتەی کە دەبوو هەیبوایە بەڵام نەیبوو، پێدەکەنێت!

_ئەگەر تۆ ئیش وکارێکت هەیە ولەهەرجۆرە گرفت ودژواریەك بەدورە، کەواتە تۆ هیچ کارو پیشەیەکی گرنگت یە!

_بیر لەم دەربڕینە بکەنەوە: بۆ دەرککر ن وناسینی هزرێکی هەڵە، مەژگ دەبێ بگاتە ئاستێکی دیاریکراو لە پێگەیشن!

_بەهەڵە ئەنجام گیری دەکەین کەهۆکاری بەدبەختی ئێمە نەبوونی ئەو شتەیە کە بەدویدا وێڵین!

_فەرامۆشی مەکەن: ناتوانیت تاریکی لەناوببەن مەگەر ئەودەمەی چرایەك هەڵبکەن!

_کاتێك ئێوە نزا دەکەن خوداوەند کارێك دەکات کە لەدەرەقەتی ئێوەدا نیە!

_پارە دەتوانێ بەخششێکی ناسك بێت لەبەهەشتەوە یا ئاگرێك لەدۆزەخ!

_کاتێك ئێوە خۆتان خۆش ناوێت هیچ کەسێك جگە لەخۆتان ناتوانێ حاڵی ئێوە باشتر بکات!

_کاتێك نەخۆشی کەسانێك درێژە دەخایەنێت وچاك نابێتەوە واتە ئەوان نەگەیشتونەتە ئەوینێك کە حەوجەیان پێیەتی!

_کاتێك زیاتر لەوەی وەردەگرین، بدەین، هەست بەئازار دەکەین!

_چارەنوس واتە رۆکێتێکی وەگەڕخراو ناتوانی یەکسەر بیگەڕێنیتەوە لێ وردەوردە دەتوانی ئاراستەکەی بگۆڕیت!

_خوداوەند کارێك کە لەتوانای خۆتاندایە بۆتان ئەنجام نادات!

_کاتێك ئێوە هەستە نەرێنیەکان کەپت دەکەن تواناکانی خۆتان بۆ ئاواتە واقیعیەکان ئیفلیج دەکەن!

_گشت ڕەفتارە خوو پێوەگرتووەکان، کۆشش گەلێکن بۆ سەرکوتکردن وئیفلیج کردنی هەستەکانی ئێمە!

_فەرامۆشی مەکەن: ئێمە بۆ دەستخستنی وزە پێویستمان بەئاسمان هەیە بۆ خاڵی کردنەوەشی بەزەوی وزەوی نشینان!

_لەبیری مەکەن کە ئاو وزەی نەرێنی ڕادەکێشێت هەربۆیە کاتێك توڕەن چەند پەرداخێك ئاوبخۆن!

_ بە خواستنی زۆرتر وسوپاسگوزاری لەسەر ئەوەی کە هەتە سەرکەوتنی زیاتر بۆ خۆت مسۆگەر دەکەیت!

_بونەوەر کاتێك باوەڕ بەتۆ دەکات و وەڵامی داخوازیەکانت دەداتەوە کە تۆ باوەڕت بەخۆت هەبێت!

_یاسای کێشکردن دەڵێت: گرنگی بەهەرشتێك بدەیت گەشە دەکات!

_یاسای کێشکردن واتە چەندە شتێکمان نەوێت، زیاتر بۆلای خۆمانی کێش دەکەین!

_بۆ سەورکەوتن بجۆرێك کاریکەن وەك بڵێ هیچ پێویستان بە پارە نیە!

_ئێوە زۆرترین هەوڵی خۆتان بدەن، باقی کارەکە حەواڵەی خودا بکەن!

_کاتێك ئەوانیتر بەهۆکاری نارازیبونی خۆت دەزانیت، توانای گۆڕینی ژیانتان بەئەوانیتر دەسپێریت!

_لێبوردن لە ئەوانیتر مانای ئەوە نیە کە تەوزیمەن پەیوەندی پێشوو لەگەڵ ئەوان دوبارەبکەیتەوە !

_کارێك کە لە ئێستادا ئەنجامی دەدەن گرنگ نیە، ئەوەی گرنگە ئەوەیە تا چ ئەندازەیەك دەتوانی ئەوانەی لەداهاتودا دێن قایل بکەیت کارێك کە ئەمڕۆ ئەنجامت داوە گرنگ بووە !

_لەبیرت بێت: کەسانی لاواز چاوەڕێی پەڕجو دەکەن کەسانی بەهێز،خۆیان پەڕجو دەخولقێنن!

_لەیادت بێ: چارەنوس بەرەنجامی کۆکردنەوەی کار وتێفکرینە !

_سەرکەوتن لەدوو بەش پێکهاتووە:

-1باوەڕ بەتوانای خۆت!   ٢- هەوڵدانی بەردەوام وسەرەمڕ!

_لەیاد بێت: بوێری بەهایەکە کە ژیان لەپای بەخشینی ئاشتی وئارامی لەئێمەی دەسێنێت!

_سەرکەوتن واتە کارێك کە وادەزانیت توانای ئەنجامدانیت نیە ئەنجامی بدەیت!

_بۆ سەرکەوتن پێویستە یەك کاربکەیت دەسبکەی بەگۆڕان، گۆڕان واتە جوڵە ! جوڵە واتە ئاستەنگ!

_ڕۆحی مرۆڤ ئاتاجی شادیە هەروەك چۆن لاشە ئاتاجی خۆراکە !

_فەرامۆشی مەکە: ئێمە تەنها لەبەر ئەم هۆیە لەسەر زەوی دەمێنینەوە تاوەکو گەشە بکەین وسەربکەوین!

_بڕیار نیە دوای ئەنجامدانی کارێکی خراپ حاڵمان باش بێت!

_هەمیشە درەوشاوەترین ڕوناکیەکان لەدڵی قوڵترین تاریکیەکاندا شاراوەن!

_سەرکەوتن، مەعشوقێکی دڵڕەقە چونکە تەنها بۆ کەسانێك زەردەخەنە دەکات ودەچێتە ئامێزیان کە بوێری جەنگانیان هەیە لەگەڵ دێوی شکستدا دەتوانن لە تاریکترین شەوەکاندا زەردەخەنەیەکیان لەسەر لێوبێت!

_تۆکەمەترین تەنێك کە لەلاشەتدایە، مزری تۆیە، لاشەتان بەبەراورد بە مزرتان زۆر نەرم ونیان و مەتاتیە!

_بەوجۆرەی کە مرۆڤ لە زەینی خۆیدا بیردەکاتەوە، جەستەی بەهەمان شێوەیە!

_ئەگەر خوازیاری وەرگرتنی، ببەخشە!

_ئاسایشی ڕاستەقینە لە هەناوی ئێوەدایە، نەك لە ژمێرەی بانکیتان!

_پاژی کەشف نەکراوی وجودی ئێوە بەچەند قات فراوانتر وبێکۆتا ترە لە پاژە کەشفکراوەکەی!

_یەخسیری دیکتاتۆریەتی فیکری هیچ کەسێك مەبن، ڕێگا جیاوازەکانی ژیان تاقی بکەنەوە، بێگومان بۆ هەرکەسێك ملیۆنەها دەرفەت بونی هەیە!

_هەرکاتێك چاوەڕوانی خۆتان لەئەوانیتر تائاستی هیچ کەمکردەوە، ئەو دەمە دەبنە خاوەنی هەموو شتێك!

_کاتێك سەرکەوتنێکی گرنگ بەدەست دێت چاوەڕوان مەبە هاوڕێکانتان قریوە وهەلهەلەتان بۆ بکێشن، بەڵکو دەبێت چاوەڕێی بەرخوردی دوژمنکارانە بن لەلایەن نزیکترین هاوڕێتانەوە!

_لەیادتان بێت: کەسانی لاواز ڕێگای ژیانی خۆیان بە(ئەگەر) و (ڕەنگە) و (بەڵام) فەرش ڕێژ دەکەن و کەسانی بەهێز بە(من دەمەوێت) و (من دەتوانم)!

_فەرامۆشی مەکەن: ئێوە سێتێکی کامڵن کە بۆمەبەستێکی تایبەت پێتان ناوەتە مەیدانی بوونەوە!

_گەڵایەك لەدار ناکەوێت مەگەر کاریگەری لەسەر یەکبەیەکی ئێمە بەجێ بهێڵێت!

_بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن دوو کاریکەن:

یەکەم: کارە بچوکەکان باش وچاك وبەتامەزرۆییەوە ئەنجام بدەن!

دووەم: هەرگیز کاری ئەمرۆ مەخەنە سبەینێ!

_تكايه لەو كەسانەبن كە ژيان باشتر وتازەتر دەكەنەوە !

_بۆ هيچ كارێك پيرنين، تەمەن لەدەستى ئێوەدايە ودەتوانن بەبێ گوێدانە تەمەنێك كە هەتانە هەست بە لاوێتى يا پيرى بكەن!

_ئەگەر جارێك شكستت هێنا هيچ دەليلێكى نيە كەجارەكانى دواتر هەم ئەزمونێكى تاڵت بەنسيب بێت، ژيان ئەزمون بكەن تا چێژ وەربگرن!

_تكايه خەم قوت مەدەن، بۆ چەند ساتێك تامى بچێژن پاشان تفى بكەنەوە بۆ سەرزەوى لەبيرچونەوە !

_هەوڵبدەن لەوكەسانە دوربكەونەوە كە مايەسيرى مەژگيان هەيە دوربكەونەوە !

_وشكبونەوەى هزرى يەكێك لەگرنگترين وباوترين ئەو دەردانەيە كەگرۆيەكى زۆرلەخەڵك بەتوندى بەدەستيەوە دەناڵێنن!

_هەركارێكى شايستە وهەر هزرێكى باش جوانى بەسيماى مرۆڤ دەبەخشن!

_هەرشتێك لەدڵدا بيپەروەرێنيت بەچاو دەيبينيت!

_ئێمە، خۆمان شەيتانى خۆمانين، ئێمە خۆمان، خۆمان لەبەهەشت دەكەينە دەرەوە ! ؟

_لەدايكبونەوەى دوبارە واتە بەرلەمردن لەگەڵ خودى خۆتدا ڕوبەڕوبەرەوە !

_لەيادت بێت كەسێك كە پەند وەرگرە خۆى نابێتە پەند!

_دەزانيت باشترين كاتێك كە پێويستت بەشاديە كامەيە؟ هەرئێستا !

_بۆ دەست لێدانى سەركەوتن، زەينتان لە زانست لێوڕێژ وگەدەتان بەخاڵى بهێڵنەوە !

_فەرامۆشى مەكەن: ئێوە نەهاتونەتە دنيا بۆ ئەوەى تەنها بۆشاييەك داگيربكەن!

_دڕاوترين زەجرى ئێمە، ئەو زەجرەيە بەهۆى نەگۆڕانى خۆمانەوە دەيكێشين!

_لەیادت بێت: ئێمە دوو گوێی وزارێکمان هەیە بۆئەوەی زیاتر لە قسەکردن گوێبگرین!

_زەینێك کە وشك هەڵاتبێت رێك وەك گلێنەی چاو کاردەکات چەند ڕوناکی زیاتری بەربکەوێت دێتەوە یەك!

_گرفتەکان، دەرفەت گەلێکن لەسیپاڵی کاردا!

_هەرشتێکی بەنرخ، بەهای چاوەڕوانی کردنی هەیە!

_یاسای کیشکردن واتە ئەگەر بەردەوام بڵێیت: ڕوداوگەلێکی بەد بەڕێوەن، بێگومان، ڕۆژێك دەبیت بە پێشگۆیی کار!

_ئیمان، پۆلیسی هاتوچۆی ڕێگای سەرکەوتنە!

_وشەکان، وەك فریشتەکان تواناگەلێکن کە کاریگەریەکی نەبینراو وسەیر لەسەر ئێمە بەجێدێڵن و کاریگەری خەلقکردن ولەناوبردنیان هەیە!

_هۆکاری ئەمەی نیگەرانی زیاتر لەکار مرۆڤەکان دەکوژێت ئەمەیە کەمرۆڤەکان زیاتر لەوەی کاربکەن نیگەران دەبن!

_ئێمە ناتوانین کێشەکان جگە لە چارەسەرکردن بەهیچ شتێك لەناوببەین!

_جاروبار بۆ چارەسەری کێشە پێویستە نەختێك لێی دوربکەوینەوە!

_هەر کێشەیەك هەڵگری پەیامێکە، ئەگەر بەڕاستی گوێی بۆ ڕادێرین!

_ئەگەر جاروبار کێشەیەك هەبوو کە ڕێگاکەیان بۆچۆڵ نەدەکردی، تۆ لەسەر ڕێی ئەوان لاچۆ!

_دژواریەکانی ژیان فێرمان دەکەن کە قەدری چاکەکانی بزانین!

_بەڕاستی هەڵەکانی مرۆڤ، ئەو لەبەردڵان شیرین دەکەن!

_تەنها گەنجینەیەك کە بەهای لێگەڕان و پەیجۆری هەیە ئامانجە!

_بۆ دۆزینەوەی ئەڵماس زەویەکانی خۆتان هەڵبکۆڵن!

_سەرکەوتووەکان دەرفەتەکان دەسازێنن، بەدەست ناهێنن!

_لەبیرت بێت: کاتێك حەوت جار کەوتی بۆ هەشتەمین جار هەستەوە !

_دۆستی ڕاستەقینەی هەرکەسێك ئاوەزی ئەوە ودوژمنەکەشی جەهل ونەزانیەکانی ئەو!

_ڕازی سەرکەوتن، کۆشش کردن، گەڕان، دۆزینەوە وخۆبەدەستەوە نەدانە !

-هەتاو گەرمی بە گیایەك دەبەخشێت کەسەری لەژێر خاك دەرهێنابێت!

_لەبیرت نەچێت: کێشە وگرفتەکان وەك سەگ وەهان ئەگەر لێیان هەڵبێین بەدوامن دەکەون بەلآم ئەگەر پەرلاماریان بدەین هەڵدێن!

_مرۆڤ زادەەی هەلومەرجەکان نیە، بەڵکو ئافەرێنەری دۆخەکانە !

_گەورەترین شکست، لەدەستدانی ئیمانە !

_پیرۆز ئەو کەسانەن کە دەڵێن: خوایەگیان پشت بەتۆ دەبەستم!

_فەرامۆشی مەکە: ئەگەر دەتەوێ سەربکەویت ئامادەبە تا لەم ڕێیەدا نەفسی خۆت بشکێنیت!

_لێبڕان، هەمیشە جێگرەوەیەکی گوجاوە بۆ تواناکان!

_خواستن بەمانای مەیل لێبون، ئارەزوکردن وئومێدەوار بوون نیە، بەڵکو بەمانای کارکردنە !

_ئەمە وزەی خەیاڵکردنە کە شارەکانی ڕوناك کردۆتەوە وکەشتیەکانی بۆ فەزا ناردووە !

_هەروەك زەڕەبین بن هەموو هێزێکتان لە خاڵێکدا چڕیکەنەوە !

_ڕاستیەکی ڤالاتر لەمە شك نابەین کە مرۆڤ دەتوانێت بە هەوڵدان، ژیانی خۆی بالآتر بکات!

_ناتوانین ڕستەیەك بۆ سەرکەوتن بە تۆ بڵێین بەلآم دەتوانین بۆ شکست ڕستەیەك بڵێین:(هەوڵنەدان!)

_بونی پارە بەختەوەری ناهێنێت، بەلآم نەبونی بەدبەختی دێنێت!

_فەرمۆاشی مەکە: یەك مەتر زێڕ ناتوانێت مەترێك کات بکڕێت!

_لەیادت بێت: مەژگی ئێمە داینەمۆیەکی هەزار ڤۆڵتیە، کە مەخابن زۆربەمان لە گلۆپێکی ۱۰ ڤۆڵتی زیاتر کەڵکی لێوەرناگرین!

_لەیادت بێت: هیچ کێشەیەك هەمیشەیی نیە وناتوانێت کاریگەری لەسەرهەموو تەمەنی تۆ بەجێبێڵێت، ئەگەر هەوڵی ئەرێنی، گشتگیر وبیاتنەر بگریتەبەر!

_فەرمۆاشی مەکە: کاتێك کارێك ئەنجام دەدەیت کە بوێری ئەنجامدانیت نەبووە ئەودەمە چرکەساتی گەورە نزیك بۆتەوە!

_دوێنێ وئەمرۆ دەستیان خستۆتە نادەستی یەك:

دوێنێ بەحەسرەتەکانی ئێمەی فریودا!

سبەی بەبەڵێنەکانی ئێمەی خەواند!

کاتێك چاومان کردەوە، ئەمرۆمان لەکیس چووبوو!

لەبیرت بێت: تەماشکردنی پەلکە زێرینە پاداشتی کەسێکە تا دوادڵۆپی باران بەرگەی گرتووە!

_هاوڕێ باشەکان وەك ئەستێرەن، چونکە کاتێك کە ناشیان بینیت دڵنیای کە هەن!

_کاتێك لەسەر زەوی کەسێك نیە کە بیری لێبکەویتەوە بیر لەئاسمان بکەرەوە چونکە لە ئاسماندا کەسێك هەیە کە هەمیشە بیر لەتۆ دەکاتەوە!

_بیر لەم دەربڕینە بکەرەوە: شاخ بەو مەزنیە توانای بزوتنی نیە!

_کەسانێك کە شەرەنگێزن، بەدەست هەستی خۆبەکەمزانینەوە دەناڵێنن!

_کەسانێك کە زۆر شوخ تەبعن، خەمەکانی خۆیان دەشارنەوە!

_کەسانێك کە خۆیان بە ئەقڵی کول دەزانن، جەهلی خۆیان دەشارنەوە!

_کەسانێك کە لەخۆباین، هەست بە نائارمیەکی زۆردەکەن!

_کەسانێك کە زۆر تورەن، بەدەست کەمی متمانەبەخۆبونەوە دەناڵێن!

_چونکە چاوەکانی تۆ کراوەیە، وادەزانیت کە دەبینیت!

_لەبیرت بێت: بەداخەوە کەلەشەوە باراناویەکاندا ناتوانیت پەلکەزێڕینە ببینیت!

_یەک(بەڵێ) یا(نەخێر) وتن دەتوانێت بۆهەمیشە ژیانتان بگۆڕێت!

_کاتێك قسە ناکەیت جوڵەکانی جەستە، ئاماژەکانی دەموچاو وئەو وزەیەی کە لەخۆت پەخشی دەکەی لەپەساخەریکی پەیام ناردنە بۆ دەوروبەرەکەت چونکە لە ٨٦٪ پەیوەندیەکانی ئێمە بەبێ قسە وتەنیا ١٤٪ لەوەی بەزمان دەیڵێین، کاریگەری لەسەر بەرامبەرەکەمان جێدەهێڵێت!

_هەرشتێك بدەرەوشێتەوە، بۆ هەمان سات هاتۆتە دنیاوە!

_باش بیربکەرەوە: ئێمە، تەواوی بەشێکین لەوشتەی کە دەیبینین و پێی ئاسودە دەبین یا دلگران دەبین!

_کاتێک لەگەڵ کێماسیەکانی خۆت ئاشتەوایی دەکەیت وقبوڵیان دەکەیت وسەرکوتیان ناکەیت، ئەوجا کامڵ دەبیت!

_ئەوکەسەی دەیەوێت پەی بە قوڵی مەسەلەکان ببات، بەتوانەوەی بەفرەکان، خۆی، لەوە تێدەگات!

_هەرچیەك دێتەئارا، بەنرخە، چونکە لەناودەچێت!

_ئەگەر بزانم بەچ کارێکەوە مژوڵی، دەزانم چارەنوسی تۆ چیە!

_ژیان فێرمان دەکات کە کەمتر سەختگیر بین بەرامبەر خۆمان وئەوانیتر!

_لەیادت بێت: نەدیتراوی لەهەرکەسێك ناوەشێتەوە!

_ئێمە لەجیهاندا نین بەڵکو جیهان لەدەرونی ئێمەدایە!

_لەیادت بێ، هەرچیەك دڵی هەژاند تۆ بەشێکیت لەو!

_هەرکاتێك هەستێك کەپت دەکەیت، جەمسەرە دژەکەشی کەپت دەکەیت وبە نکولی کردن لە ناشیرینیەکانت لەجوانیەکانت کەم دەکەیتەوە وبەنکولی کردن لە

ترس لە ئازایەتی خۆت کەم دەکەیتەوە وبەنکوڵی کردن لە تەماح وچاوچنۆکی، بەخشندەییەکانت کەم دەکەیەوە!

_هەرشتێك کە ناتوانی ببیت بەئەو دەبێتە لەمپەر لەبەردەم بونی تۆ، دەبێت فێرببیت بەهەموو بونێکتەوە ڕێگە بە (هەبوون) بدەیت!

_ئەگەر هەستی هەڵچوون وتوڕەبونت هەیە دەبێت پەی بە چەمکی ئارامی لێبوردن ببەیت!

_مردنی هەندێك ومەلەکردنی ماسی تەمەنێك درێژە دەکێشێت!

_هەموو شتێك لە جیهاندا، لەهەر ساتێکدا، بەهەمان شێوە کەپێویستە، ڕودەدات، هیچ هەڵە وهیچ ڕێکەوتێك لە گۆڕێدا نیە!

_مەحاڵە ژیانمان لە ڕێچکەیەکی نوێدا پێشڤەببەین، مەگەر ئەوکاتەی لەگەڵ ڕابردوی خۆماندا ئاشتەواییمان کردبێت ولەگەڵ ڕابردوی خۆماندا ناگەینە ئاشتی مەگەر ئەوکاتەی کە پەندی لێوەربگرین!

_لەبیر بێت: ئەم هزرەی کە بەبچوك کردنەوەی خۆت هەستی ئاسایش وئارامی بەئەوانیر دەدەیت بەهیچ شێوەیەك ژیرانە نیە!

_خاڵی گرنگ ئەوەیە کەبتوانی لەهەر ساتێکدا ئەوەی کە هەیت بیکەیتە قوربانی ئەوەی کە دەتوانی ببی!

_هەرشتێك کە نەتکوژێت، بەهێزترت دەکات!

_زۆر بەتامە: هەندێك کەس کاتێك مێشکیان دەچێتە مۆڵەت گەدەیان ئەنجامدانی کارەکانیان لە ئەستۆ دەگرێت!

_ئەودەمەی کەدەرك بەوەدەکەیت ئەوەی لەئەوانیتردا دەیبینیت لەخۆتدا هەیە، هەرهەموو دنیای ئێوە گۆڕانی بەسەردا دێت!

_هەوڵبدەن هەندێ جار خۆر بەدەرزی بدەن لەشەو!

_ناتوانین هەقیقەت تەرجەمە بکەین! هەقیقەت دەبێت ئەزمون بکرێت!

_پیسی لەگەڵ ئێمەدا دەمێنێتەوە بەڵام چاکە بۆلامان دەگەڕێتەوە !

_هەمیشە خاکەڕایی تاقگە، شیاوی ستایش کردنە !

_کات، بەستێنی هەستی یە، تکایە بەفیڕۆی مەمەدن !

_پاژی نەگۆڕی دەست ڕاگەیشتن بە ئامانج وداخوازیەکانمان تێپەڕینە لە ترسەکانمان کە ئێمە پاوس دەکەن وپێمان دەڵێن کە شایستەیی وئەرزشی پێویستمان نیە !

_بیر لەم دەستەواژەیە بکەرەوە: مرۆڤی ڕەشبین لەگەڵ خۆردا، شێرە بەفرینە چێدەکات !

_لەبارەی گوڵەکانەوە دەتوانی شیعر بهۆنیتەوە، بەڵام سێو دەبێت گازی لێبگریت !

_مرۆڤ بە بەرجەستەکردنی ڕوناکی بەڕۆشنایی ناگات، بەڵکو بە ئاگابوون لە تاریکی بە ڕۆشنایی دەگات !

_کاتێك ڕوبەڕوی ئاریشە گەورەکان دەبیتەوە چاویلکە زەرەبینەکانت دابگرە !

_بیرم لەم دەستەواژەیە بکەرەوە: چ لەسەردەمی جەنگ و چ لە سەردەمی ئاشتیدا بەرزترین ژمارەی زیانەکان هی چرکەساتەکانە !

_لەیادت بێت:ڕۆشنایی لەتاریکی دا شاراوەیە !

_هەمووومان پێویستمان بە ڕق هەیە تا خۆشەویستی بناسین وڕق تەنها کاتێك هێز پەیدا دەکات کە سەرکوت یا ڕەتبکرێتەوە !

_جاروبار بەسەر خۆتدا هاواربکە تا خاڵی ببیتەوە، زۆرترین کێشە جەستەییەکانی ئێمە زادەی هەستە کەپتکراوەکانە !

_فەرامۆشی مکە: هەندێك لەخەڵك وەك باندۆڵی کاژێر دەجوڵێن، هیچ پێشفە چونێکیان نیە !

_بیر لەم دەستەواژەیە بکەنەوە: مێش، ژیانی لە سفرەوە دەست پێدەکات وبە سفر کۆتایی دێت!

_یاسای کێشکردن دەڵێت: هەرشتێك هاوشێوەی خۆی کێش دەکات، کەواتە، ئەگەر ئەندێشەت گوڵ بێت، تۆش گوڵشەنی!

_باوەڕتان هەبێت کە هزرەکان دەگۆڕدرێن بۆ حاڵ ودۆخ!

_یاسای کێشکردن دەڵێت: هزرەکانی ئێمە هێمای موگناتیسی پەخش دەکەن ودەبنەمایەی کێش کردنی هاوشێوەکانیان بۆلای ئێمە، کەواتە ئاگاداری هزرەکانت بە!

_بڵێ لەگەڵ کێ دا هەڵس وکەوت دەکەیت، تاپێت بڵێم کێیت!

_زۆربەی خەڵك کاتێك لە یاسای کێشکردن دەگەن لە هزرە نەرێنیەکانی خۆیان زەندەقیان دەچێت و نازانن کە هزرە ئەرێنیەکان زۆر لە هزرە نەرێنیەکان بە هێزترن!

_یاسای کێشکردن دەڵێت:ئەگەر ئێوە لە تەلارێکی بەرز بکەونەخوار بێگومان، دەمرن، چ مرۆڤێکی چاك بن چ مرۆیەکی خراپ، هزرەکانی ئێمەش وا لە ئێمە دەکەن ئەگەر بیر لەهەرشتێك بکەینەوە، بێگومان، هاوشێوەی ئەو هزرانە بەوێنەی ڕوداو بۆلای خۆمان کێش دەکەین!

_یاسای کێشکردن:واتە بەرهەڵستی یا سەرکوتکردن لە ئاست هەرشتێکدا دەبێتە مایەی زاڵبوونی ئەو شتە بەسەر تۆدا!

_ناتوانیت دەنگی گفتوگۆی خودا بەکەسێکی تر بژنەویت مەگەر ئەو کەسە خۆت بیت!

_هیچ کەسێك سەرکەوتوو نابێت سەرزەویەکی نوێ کەشف بکات مەگەر ئامادەبێت بۆماوەیەکی زۆر تەماشای کەنار بکات!

_حەز، هزر، وهەوڵدان، شتانێکن کە ئێوە بەرەو سەرکەوتن ڕادەدەن، بەلاَم، چانس شتێکە لە یاری قومار و گرەوکردندا بەدەست دێت!

_یاسای کێشکردن دەڵێت: ئەو شتەی کە ئێمە بەڕونی وێنای بکەین ولەناخی دڵەوە ئاواتی بۆ بخوازین وبەتاسە وتامەزرۆییەوە بەدوایدا بڕۆین بەناچار بۆمان ڕودەدات!

_پێگەیشتن واتە لەسەدا یەکی ئیلهام ولەسەدا نەوەد ونۆی هەوڵدان!

_لەیادت بێت: ڕێگا لەهەمان ڕێچکەوە کە جادە تۆ دەبات درێژە پێمەدە لەبری ئەوە بە ڕێڕەوێکدا بڕۆ کە جادەی نیە وبەم جۆرە ڕێگایەك لەدوای خۆت بەجێبهێڵە!

_ئێمە هەمان ئەوشەین کە فرە بیری لێدەکەینەوە وکاری پێدەکەین، کەواتە بالاَبوون یەك کار نیە بەڵکو یەك عادەتە!

_فێربین کە گوێ بگرن، ڕەنگە دەرفەت بەئەسپایی خەریك بێت لەدەرگای ئێوە بدا!

_لەیادت بێت(باش) دوژمنی(بالاَیە) هەرگیز بە (باش) ڕازی مەبە تا(بالاَ)تان بەنسیب بێت!

_بەشێك لەبوونی ئێوە زۆر هۆشیارترە لە خۆتان، کەسانی ئاقڵ هەمیشە لەگەڵ ئەو بەشەدا کە هۆشیارترە ڕاوێژدەکەن!

_فەرامۆشی مەکەن: پێش وەخت نەخشە بکێشن، ئەو ساتەی حەزرەتی نوح خەریکی دروستکردنی کەشتی بوو، خەبەرێك لەباو باران نەبوو!

_لەیادتان بێت: سەدجار گوێبگرن، هەزار جار بیری لێبکەنەوە، یەکجار قسە بکەن!

_لەبیرت بێت: دەوڵەمەندی، مافێکی خودایی ئێوەیە، وئەگەر شێك کەمتر لە ملێۆنێر بن، پشکی دادپەروەرانەی خۆتان وەرنەگرتووە!

_باش بیر لەم دەستەواژەیە بکەنەوە: زۆرینەی خەڵك پارەیەك کە بەدەستیان نەهێناوە خەرج دەکەن تا ئەوەی کە نایانەوێت بیکڕن، تائەو کەسانەی کە تەنانەت خۆشیان ناون، بخەنە ژێر کاریگەریەوە!

_فەرامۆشی مەکە: دەتوانیت شکست بێنیت، بدۆڕێیت، بلەرزیت، بەشێوەیەکی دوبارە هەڵە بکەیت، خراپە بکەیت، ئازاربدەیت، موعتادبیت ووەك گێل وگەلحۆکان ڕەفتار بکەیت، و...هەموو ئەمانە بەدەستی خۆتە!

_لەبەرخۆتەوە بڵێ: هەرئەوەی لە مێشکمدا دەیپەروەرێنم، لە ژیانمدا بەدی دێنم!

_فەرامۆشی مەکە: هزرو وێنە زەینیەکانی هەنوکەتانە، کە ئەزمونەکانی، بەیانی، مانگ وساڵی ئایندەی تۆ بەرجەستە دەکەن!

_یاسای کێش کردن دەڵێت: گوێڕادێرە بۆئەوەی کە دەیڵێی و ئەوەش کەناتانەوێت بۆتان بێتەدی هەرگیز بەزار دەریمەبڕن!

_لەبیرت بیت: ڕۆژگار چەپك چەپك گوڵەکانی دەرفەت دەخاتە بەردەستی ئێمە تاوەکو ئەوپەڕی سودیان لێوەربگرین ئەودەمە، چ سودیان لێوەربگرین وچ لێوەرنەگرین، بەشێنەیی وبەبێ دەنگ، ئەم دەرفەتانە لە ئێمە دەسێنێتەوە وفڕێی دەداتە چاڵی قوڵی زەمەنەوە!

_ئاقڵ، سەرەنجامی کار دەبینێت ونەزان، بەرپێی خۆی!

_چارەنوس، ئەسپێکی سەرکەشە ئەگەر دەستێکی بەهێز جڵەوەکەی بگرێ، ڕام وگوێڕایەڵ دەبێت!

_لەیادت بێت: ڕۆشتن ودانیشتن باشترە لە ڕاکردن وبچڕان!

_فەرامۆشی مەکە: چارەنوسی من و تۆ، نە لە چرچ ولۆچی تەوێڵ ونە لەهێڵە هومۆژاویەکانی ناو لەپی دەستمان تۆمارکراوە، چارەنوسی من وتۆ لەزەینماندا شێوەی گرتووە وبەهەوڵی دەستەکانمان بەرجەستە دەبێت!

_یاداشتی بکە: بەختەوەری واتە نەختێك بوێری+ هەوڵێکی زۆر- نائومێدی+ نەختێك خەم- پەژارەیەکی زۆر+زەردەخەنەی زۆر- قبوڵکردنی شکست+ تەرکی نەفس-جەهل+زانستی زۆر-گوناه+ پاکی زۆر+ چەشتنی تامە سادەکانی چێژ!

_لەبیرت بێت : مردن واتە مانەوە لە دۆخێکدا!

_سەیرنیە؟

ئێمە بەدەستێکی خۆمان کێشە دەخولقێنین

وبەدەستێکی تر، لەناوی دەبەین!

_سات ساتەکانی ژیان، دانە دانەی خشتی تەلاری سەرکەوتن وکامڕەوایی ژیانی ئێوەن، ئەوانە ڕێك لە پاڵ یەکدا ڕیزبکەن وئەوجا دەبینن کە چ تەلارێکی مەزن وقەشەنگتان بۆ خۆتان بنیات ناوە!

_لەبیرت بێت: تەنیا جارێك دێینە دنیا، یادەتوانین هێدی هێدی لە ژیان تێپەڕین وتەنها بە هیوا دڵخۆش بین ولەکۆتایی دا بەبێ ئەوەی بەتوندی لە ژیاندا بڕژێین بمرین ویا دەتوانین بە ئازایەتیەوە ژیانێکی تەواو بەسەرببەین وبەگشت ئامانجەکانی خۆمان بگەین هەرچەند نەختێك هیلاك وشەکەت ببین!

-سەیرە! تەمەنێکی زۆرمان کرد وهەمیشە نیگەرانی گەلێك کێشە ودەردی سەری بووین کە زۆربەیان هەرگیز ڕویان نەدا!

_لەبیرتان بێت: تاکە ڕێگای گەیشتن بەسەرکەوتن سەخت کارکردنە، ئێستا دەتەوێت، موزیسیۆن، وەرزشکار، نوسەر، یا بازرگان بیت، ئەگەر باش لێبڕێیت دەبیەیتەوە، ئەگینا هەرگیز سەرکەوتوو نابیت!

_لەبیرت نەچێت: ئەوەی کەسانی زیرەك لە کەسانیتر جیادەکاتەوە ئەنجامدانی دنیایەك کاری گرانە!

_کەسێك کە دەست لەهەوڵدان بۆ چاکتر بوون هەڵدەگرێت، تەنانەت چاکبوونیشی دەوەستێت!

_زۆرتر فێربن تا زۆرتر بەدەست بێنن!

_ فەرامۆشی مەکە: ئێوە دەبنە هاوشێوەی کەسانێك کە زۆرترین کاتەکانی خۆتانیان لەگەڵ بەسەر دەبەن!

_بۆئەوەی کەسێکی ناوازەبیت، هەر بەهایەك کەپێویستە بیدەن!

_بۆگەیشتن بەسەرکەوتن، ڕوو لە خووە باشەکان بکەن!

_حەز وپابەندی جیاوازیان هەیە، کاتێك حەز لەکارێك دەکەیت لەکاتێکی لەباردا ئەنجامی دەدەیت، بەڵام کاتێك پابەندیت بەکارێکەوە هیچ جۆرە بیانویەك قبوڵ ناکەیت جگە لە ئەنجام!

_مەخابن بەلای مرۆڤەکانەوە هیچ گرنگ نیە کەلەکاتی سەرگەرمی دا، قازانج دەکەن یا زیان دەگەیەنن!

_یەکێك لەگەورەترین و بەهێزترین بزوێنەرەکانی سەرکەوتن (تامەزرۆییە) کاتێك کارێك ئەنجام دەدەن بەهەموو هێزێکتانەوە ئەنجامی بدەن هەموو قورساییەکی خۆتانی بۆ تەرخان بکەن، لەگەڵ کەسێتی خۆتاندا ئاوێتەی بکەن، ئەکتیف وپڕ لەوزە وبەتاسە ومتمانەبخۆ وباوەڕدارین، تا بەمەبەسی خۆتان بگەن، هیچ ئامانجێکی مەزن بەبێ حەز وتاسەمەندی بەدەست نایەت!

_خەڵك کاتێك نازانن چ شتێك ڕاستە خراپترین حاڵەتی مومکین وێنا دەکەن!

_فەرامۆشی مەکەن: هەرچیەك لە پەسن وستایشی هەزاری دا بوترێت، ئەم هەقیقەتە وەك خۆی دەمێنێتەوە کەبەبێ سامان ناتوانی ژیانێکی کامڵ وسەرکەوتووت هەبێت!

-گەورەترین هەڵە تاکەکان لە ژیانی خۆیاندا تێی دەکەون ئەوەیە لە کارێك کە دڵیان پێوە ژیان ناگوزەرێنن!

_تۆ بەرپرسی لەسەداسەدی ژیانی خۆتیت، کەواتە بەکەمتەرخەم زانینی کەسانیتر وگلەیی وگازەندە لێیان وەلابنێ!

_کێشەکە لێرەدایە کە ئێمە وادەزانین ئەگەر ئامانجەکەمان زۆر گەورەبێت پێی ناگەین وئەگەر ئامانجەکەمان بچوك وبێنرخ بێت پێی دەگەین!

_لەبارەی خەونەکانتانەوە لەگەڵ کەسانیتر مەدوێن ورێگەمەدەن کەسانیتر بەقسەکانیان ئێوە لەخەونەکانتان دوربخەنەوە!

_مرۆڤەکان پتر توانایەکی بێسنوریان هەیە وەلێ نازانن چ کارگەلێکی مەزن دەتوانن ئەنجام بدەن!

_ئەگەر لەژیان وەڕس بوویت، ئەگەر رۆژانە بە ئاواتێکی نوێ وە لەخەو هەڵناسیت، هۆکەی ئەمەیە کە بەئەندازەی پێویست ئامانجت نیە!

_بۆ خۆتان چەك ڕاکێشن، واتە ئامانج بۆ خۆتان دیاریبکەن، بەرواریشی بۆ دابنێن، واتە هەر لەئێستاوە هەوڵی خۆتان دەست پێبکەن تا ژمێرەکەتان پڕبکەنەوە!

_ئامانجێك دیاری بکەن کە هێندە گەورەبێت کە لەمیانەی گەیشتن پێی دا، بگۆڕدرێن بۆ کەسێکی بەنرخ!

_لیستێك لە داخوازیەکانی خۆت ئامادەبکە ولەژێریدا بنوسن چ کارانێکتان بۆ ئامانجەکەی خۆت کردووە!

_فێرین لەگەڵ بێدەنگی ناخی خۆتاندا پەیوەندی بەرقەرابکەن!

_کاتێك ئێوە فێربوون کە هۆکاری شکستەکانی خۆتانن لە ژیاندا، فێردەبن کە بنە فاکتەری سەرکەوتنەکانیشتان لە ژیاندا!

_ئەقڵی نادیار(نەست)، هەر ڕستەیەك بە وشەکانی من هەم دەستی پێکردبێت وەردەگرێت و وەك فەرمانێك بۆ کارکردن سەیری دەکات!

_دۆڕاوەکان، باجی شکستەکان بەرجەستەدەکەن وبراوەکان پاداشتی سەرکەوتن!

_قسە، تا لەبەرگی کرداردا خۆی نەنوێنێت، بێ مانایە!

_ئەگەر كەميەكەی ئێوه نەگەڕايەوه، هێنده مەلەبكەن تا پێی دەگەن!

_دەستەواژەی (من هەم) يەكێك لە بەهێزترين دەربڕينە ئەرێنيەكانە!

_ئەوەی كە دەتەوێت، ببينە وبێ گومان ئەوەی دەيبينيت بەدەستی دێنيت

_لەيادت بێت: ڕەوتار وهزری تۆ بەجۆرێك بێت كە شكست بەشتێكی مەحاڵ بزانێت!

_فەرامۆشی نەكەن: تائەودەمەی كارێك نەكەی هيچ ڕونادات!

_هەرگيز چاوەڕێی گۆران مەبن، خۆتان بگۆڕن!

_لەياد بێت: هيچ مرۆڤێك تا ئێستا، باش يامەزن نەبووە، مەگەر لەڕێی هەڵە گەورە وزۆرەكانەوە!

_ياسای كێشكردن دەڵێت: ئێوە موگناتيسێكی زيندون، بير لەهەر شتێك بكەنەوە هەمان شت بۆلای خۆتان كێش دەكەن!

_لەيادت بێت: خەياڵكردن، پێشبينی جوانی وسەرنجڕاكێشيەكانی داهاتوی ژيانە!

_ناتوانيت تەنيا بە زاق بوونەوە لەئاو، لەدەريا بپەڕيتەوە!

_تەنيايی، خۆشترە لە كۆمەڵێك كە هيچيان لێ فێرنەبيت!

_لەيادت بێت: كاتێك ڕوبەڕوی ئاسەنگێك بوويتەوە، بەورديويدا بسوڕێرەوە!

_فەرامۆشی مەكەن: هەرگيز توانا ودەسەلاتی سوپاسگوزاری بەكەم سەيرمەكەن، چونكە دەرمانی گشت ناخۆشيەكانی دنيايە!

_هەوڵبدەن لەپش ميكرۆسكۆبەوە سەيری مرۆڤەكانی تر نەكەن!

_چك چكی كاژێر خوداحافيزيە لە ساتە گوزەراكان!

_فەرامۆشی نەكەن: دەرفەت سوتاندن=بەخۆسوتاندن!

_هەڵەكردن كێشە نيە بەمەرجێك لەبيری نەكەيت!

_لە بەیانیەوە کە چاودەکەیتەوە، تا شێوان کە چاولێك دەنێیت، شوکر وسوپاسگوزار وبەئەمەك بن بۆ ئەوەی تەماشای کاریگەریە قوڵەکانی بکەن!

_هەمیشە درۆیەك بکەن کە ڕاست بێت!

_کات هەردەم بە شێوەیەکی یەکسان دەگوزەرێت، ئەوە ئێمەین کە خێرایی تێپەڕیوونی کات دیاری دەکەین!

_یاسای کێشکردرن دەڵێت: هەرگیز لەبارەی نەبوونی نەداریەوە قسەمەکەن، چونکە لە ڕوانگەی قسەکانتەوە حوکمت بەسەردا دەدرێت!

_ئەرکی ئێمە سەرکەوتن نیە، تەنها هەوڵدانە!

_هەرکەسێك هاوڕێی بێ خەوشی بوێت، بەبێ هاورێ دەمێنێتەوە!

_هیچ دەمێك موعجیزەی سوپاسگوزاری لەدەرگانەی خوا فەرامۆش نەکەن، ئەم مەسەلەیە ئاکامی مۆجزە ئاساتان بەدیاری بۆ دێنێت!

_فەرامۆشی نەکەن: هەرگیز وانەزانن بە ناوچاوتاڵکردن، کەسانیتر ئێوە بەمرۆڤێکی گرنگ دەزانن!

_فەرامۆشی نەکەن: هەڵۆکان لەناو مێژودا ومەڕەکان بەکا دەمرن!

_بۆ سەرکەوتن، ڕابردوو وەك ئیسپرینێك بخەنە ژێر پێتان!

_هەولبدە بوونت هەروەك نەبوونت بێت!

_خواستی ئێمە پێویستە هاوزای سوپاس وشوکرگوزاری بێت چونکە ئەنجام گەلێکی زۆر بەدوای ئەم شێوازە سادەیەدا بەدەست دێت!

_هەر گیزا وانەزانن بەخەمین خۆنیشاندان، کەسانیتر ئێوە بە مرۆیەکی ئەهلی فیکر لەقەڵەم دەدەن!

_موکاشەفە، نەگەشتێکە لە فەزادا ونەسەفەرێکە لە شوێندا، موکاشەفە، بێداری وئاگایی یە!

_فەرامۆشی نەکەن: لەزگەی برین هەرگیز نابێتە دەرمانی برین!

_لەیادت بێت: بەهێزترین وزە پوچەڵکەرەوەی ڕۆحی مرۆڤ، واژەی(من ناتوانم)ە!

_هیچ پەیوەندیەکی بەتۆوە نیە کەسانیتر لەمەڕ تۆ چی دەڵێن!

_هەرچیەك دەخوازیت، ڕێك لەدەرەوەی ناوچەی ئارامی تۆدایە!

-لەیادت بێت: پارە وەك کوت وایە، ئەگەر بڵاوی بکەیتەوە، بەرهەمێکی چاکت دەبێت، بەڵام ئەگەر لەیەك جێدا ڕۆی بکەی دەگەنێت!

_فەرامۆشی نەکەن: تاوانبارکردنی کەسانیتر لەسەر شکستەکانی ژیانتان، هیچ لەکەمتەرخەمی ئێوە کەمناکاتەوە!

_قۆناغی دژوار خۆی ڕاناگرێت، دەبێ مرۆڤ خۆڕاگربێت!

_لە ڕوباردا بەتینوێتی مردن، زۆر سامناکە، باوەڕ بەخۆنەبوونیش بەم چەشنەیە!

_فەرامۆشی نەکەن: وجودی ئێوە بەڕێکەوت نیە، بەشێوەیەکی فرە بەرهەم نەهێنراوی، بەشێوەیەکی ورد پرۆگرام کراوی توانایەکی تایبەت بە ئێوە بەخشراوە وخوداوەند عشقانە وئاگایانە ئێوەی بۆ سەر زەوی هێناوە!

_فرەتر لە سبەینێ کانمان قەرزدەکەین تاوەکو قەرزەکەی دوێنێمان بدەینەوە!

_بیرلەم دەربڕینە بکەنەوە: ئەقڵ وادەخوازێ کە مرۆڤی گۆج داردەسەکەی بەسەری دوژمنەکەیدا نەشکێنێت!

_ئەگەر کاکێشان لەقوڵایی بوونی ئێوەدا نەبوو چۆن دەتانتوانی بیبیننەوە وبیناسن!

_ئاراستەکردنی ویست لەسەر ڕێچکەیەکی ڕاست، یەکەمین هەنگاوی سەرکەوتنە!

_لەیادتان بێت: **ترس لەشکست، دەروازەکانی شکست بەڕوماندا دەکاتەوە، بڕواتان بەسەرکەوتن هەبێت، ئەو دەمە بوکی سەرکەوتن لە ئامێز دەگرن!**

_شرۆڤە ولێکدانەوەی کێشەیەك واتە چارەکردنی نیوەی کێشەکە!

_جوانە: هەردرۆیەك كە خەڵك باوەڕی پێبكەن، هەقیقەتە، وەهەر هەقیقەتێك كە خەڵك باوەڕی پێنەكەن، درۆیە!

_یەكێك لە سودەكانی كاركردن ئەمەیە كە رۆژ كورت دەكاتەوە وتەمەن درێژ دەكات!

_لە ئاست گڕی كۆششدا، كرێوەی كوشندەی شكست لەناودەچێت!

_دەتوانین نەست(لاشعور)بە بانكێك بچوێنین، كە هەردەم دەتوانیت وەبەرهێنانی تێدابكەیت ئێستا ئەگەر سەرمایەكەی ئێوە، شادی وباوەڕ وچاكە بێت، قازانجی دوو بەرامبەر دەچنیتەوە وخۆشگوزەرانی وبەختەوەری، پاداشتتان دەبێنت!

_تەنها سێ رۆژ لەگەڵ خۆت بجەنگە رێگەمەدە هیچ هزرێكی نەرێنی دزە بكاتە نێو زەینتەوە، پاشان سێ رۆژ بیر لەچارەسەری كێشە بكەرەوە، نەك خودی كێشە، ئەودەمە تەماشای ڕووانی موعجیزە بكەن!

_ئەگەر گیرۆدەی گرفتی داراییت، بێگومان ناشوكر بوویت، هیچ شتێك خێراتر لە ناسوپاسی باخەڵ وبانكی ئێوە داناتەكێنێت!

_زاڵبون بەسەر كێشەكاندا شێوە بەكەسێتی مرۆڤ دەبەخشێت!

_لەهەموو وجوددا، هیچ شتێك لە ئاگایی بەنرختر نیە!

ئاگایی تۆوی خودایی بوونە لەتۆدا،

ئەودەمەی ئەم تۆوە تەواو گەشەبكات، چارەنوسی خۆتت دەستنیشان كردووە!

_بە ئەو كە جارێك بەڵێنی خۆی شكاند، هەرگیز متمانەی پێمەكە!

_لەبیرت بێت، رۆح پاركینگی جەستەیە!

_هەر گرفتێك، دەرفەتێكە كە جلی تەمومژاوی لەبەركردووە!

_لەیادت بێت: لە تاریكیدایە كە چاو بەدیتن ڕادێت!

_ فەرامۆشی مەكە: سەركەوتن ئاتاجی بە ریسك كردن هەیە!

_لەبیرت بێت، مكوڕبوون، ڕازێكە، تەنها مرۆڤە سەركەوتووەكان لێی ئاگادارن!

_تكايه له ڕوبەڕوبونەوەی كێشەدا، بیرله ڕێگاچارە بكەرەوە، نەك قوتاربوون!

_بیرلەم دەستەواژەیە بكەرەوە: كاتێك دەتەوێت باش ببینیت، چاوەكانتان بنوقێن!

_فریاكەوە، كە شكست لەپشت دەرگای دواترەوە لەبۆسەدایە!

_متمانەبەخۆ مانای ئەوەنیە كە تۆ كامڵ بوویت بەڵكو بەم مانایە كە بەهەموو بونێكتەوە دەتەوێت سەربكەویت!

_هەرگیز، دەستەواژەكانی، پارەم نیە، دەستم كورتە، ناكرێت بەكارمەهێنە، چونكە نەست ئەم پەیامانە ریكۆرد دەكات ولەسەر ئەم بناغەیە تا كۆتایی تەمەن تۆ لەهەر جۆرە توانایەك بێ بەهرە دەكات!

_دڵەڕاوكێ واتە زایەكردنی چركەساتەكانی ئێستای ژیان بۆ ڕوداوێك كە لەئایندەدا ڕەنگە هەرگیز ڕونەدات!

_لە كێشەكانت پردێك چێبیكە بۆ چونەناو سبەینێی سەوزی خۆت، نەك زۆنگاوێك بۆ نغرۆبوون!

_خوداوەند لە جێیەكدا دەژی كە مۆڵەتی چونەناوەوەی پێبدەن!

_لەبیرت بێت: هەرچەند هیلاكتر بیت خوداوەند لەتۆ نزیكترە!

_كێ دەتوانێت كاژێرەكانی تەمەنی لەپێشچاوی خۆی دابنێت وبڵێت: ئەمە بۆ خۆم، ئەمە بۆ خودا، ئەمە بۆ لاشەم وئەمە بۆ ڕۆحم!

_گەردون دادپەروەرە لە چەپەڵیەكانی ئێمە، ئامرازێك خۆش دەكات بۆ تەمێ كردنی خودی خۆمان!

_لەبیرت بێت :

*گروپێك بە گوێیەكانیان دەبیستن

*گروپێك بەدڵەكانیان دەبیستن

*گروپێك بە ورگیان

*گروپێکی تر بەهیچ شێوەیەك نابیستن!

_گەورەترین پەژارە ئەوەیە کە ئێمە لە ڕوداوەکانی ژیان فێرنابین!

_ئەندێشە مەزنەکان ئامانجیان هەیە وئەندیشە گچکەکان ئاوات!

_یەکێك لە گرنگترین ڕێگاکانی سەرکەوتن یاداشت بکە:

هیوای باشترینت هەبێت، لێ بۆ خراپترین ئامادەبە!

_کەشتی، تۆکمە وکاپیتان لێوەشاوەیە، ئەوە تۆی کەدڵێکی پەرێشانت هەیە!

_بیر لەم دەستەواژەیە بکەرەوە:

بایەکان هەڵدەکەن

هەندێك دیوار بەڕویدا دروستدەکەن

وهەندێك ئاشی بای بۆ دادەمەزرێنن!

_ئەگەر بتوانی پەیوەندیەکی دۆستانە لە نێوان ئەقل وهەستەکاندا دروستبکەیت، ئەودەمە سەرکەوتوویت!

_کاتێك بەدوای ئامانجێکەوەیت، بەکەمتر لە ئەستێرە قایل مەبە!

_بەهەشت شوێن کات نیە،

بەهەشتن گەیشتنە بە ترۆپکی کامڵبوون!

دۆزەخ ئاگر ودار نیە،

دۆزەخ پۆلی قەرەبوو کردنەوەی ئەو وانانەیە کە لەدنیادا ڕاسب بووین!

_لەکەسانیتر خۆش بە نەك لەبەرئەوەی شایانی لێخۆش بوونی تۆن، بەڵکو لەبەرئەوەی تۆ شایانی ئەوەیت ئارامیت هەبێت!

_ئەگەر سەرەتا لەبیری کۆتایی دا نەبیت، لەکۆتایی دا دەکەویتە بیری سەرەتا!

_دەزانیت فەلسەفەی داهێنانی خش خشێنە بۆ منداڵان چی بووە، پێت دەڵێم، دەخوازن هەر لەمنداڵیەوە مرۆڤ فێر بکەن کە چونە سەرەوە چەند دژوارە وکەوتنەخوارەوە چەند سانایە!

_لەبیرت نەچێت: کێشەکان وەك تاسەکانی سەر ڕێگان، لەخێرایی ئێوە کەمدەکەنەوە وەلێ دواتر لە جادەی تەخت چێژ وەردەگریت!

_سەگی بێدار لە شێری نوستوو باشترە!

_کاتێك بەیانی لەخەو هەڵدەستیت دوو بژاردەت هەیە:

بگەڕێیتەوە وبخەویت تا خەوببینیت

بێداربیت وشوێن خەونەکانت بکەویت، هەڵبژاردن بەدەستی تۆیە!

_ئەگەر ئەمڕۆ ویستت ونەتتوانی مەعزوریت، وەلێ ئەگەر ڕۆژێك توانیت ونەتویست چاوەڕێی ڕۆژێك بە کە بتەوێت ونەتوانی!

_لە ڕێی گەیشتن بەلوتکە لەگەڵ خەڵك میهرەبان بە، چونکە لەکاتی کەوتندا ڕوبەڕوی خەڵك دەبیتەوە!

_باران بەهۆی بەردەوامیەوە بەرد کون تێدەکات، نەك بەهۆی بەهێزیەوە!

_دوو وانەی گرنگ بۆ بوژاندنەوەی سەرکەوتن لەبیرمکەن:

بوێری لەدەربڕینی بیروباوەڕ

بوێری بۆ قبوڵکردنی هەڵە!

_لەبیرت بێت: هەرکاتێك هەستت کرد کە گوناهی کەسێك هێندە گەورەیە کە ناتوانی لێی ببوریت بزانە کە گرفتەکە لە بچوکی ڕۆحی تۆدایە نەك گەورەیی گوناهەکەی ئەو!

_زۆر سەرنج ڕاکێشە: ئەزمون شانەیەکە وەختێك ئێمە کەچەڵ دەبین ژیان پێمان دەدات!

_نەختێك بیربکەرەوە: مرۆڤ دەتوانێت بە هۆی کرمێکەوە کە پادشایەکی خوارد ماسی بگرێت و خۆشی لەو ماسیە بخوا کە کرمەکەی خواردووە!

_لەبیرت بێت:دنیا هێندە فراوانە کە بۆ هەموو خەڵك جێیەك هەیە کەواتە لەبری ئەوەی جێی کەسێك بگری هەوڵبدە کە جێی ڕاسەقینەی خۆت بدۆزیتەوە!

_ئەوەی کە هەی خەلاتی خودایە بۆ تۆ وئەوەی کە دەبیت خەلاتی تۆیە بۆ خودا کەواتە بێهاوتابە!

_چاك بیرلەم دەستەواژەیە بکەرەوە: سوپای مەڕەکان کەلەلایەن شێرێکەوە سەرکردایەتی دەکرێن، دەتوانێت سوپای شێرەکان تێکبشکێنێت کەلەلایەن مەڕێکەوە سەرکردایەتی دەکرێن!

_لەبن بەستیشدا ڕێگای ئاسمان کراوەیە کەواتە فێری فڕین بە!

_باش بیربکەرەوە، ئێمەیان بۆ هەندێك لە کارەکان دروستنەکردووە، بەلام زۆر پێیانەوە مژولین و ئەمەش هۆکاری هەموو ئەو ئازارانەیە کە دەیانچەژین!

_زۆرسەرنج راکێشە: وێنای بکە ئەگەر هەرکەسێك بە ئەندازەی زانستی خۆی قسەی بکردایە چ بێدەنگیەك باڵی بەسەر دنیادا دەکێشا!

_باش بیر لەم دەسەواژەیە بکەرەوە: لەسەر هەر پلەیەك بوەستیت خوداوەند پلەیەك لەسەرو تۆوەیە، نەك بۆ ئەوەی بلێیت تۆ بەندەیت ومن خودا بەلکو بۆ ئەوەی دەستت بگرێت وپلەیەك بەرزت بکاتەوە!

_لەژیاندا مرۆڤ گەلێك هەن وەك شەمەندۆفێری شاری یاری وان چێژیان لێوەردەگری بەلام لەگەلیان بە هیچ کوێ ناگەیت!

_هەولبدە لە ژیاندا وەك مەنجەلی بوخار وابیت، واتە لەو کاتەی لە ترۆپکی کولاندایت شاور لێبدەیت!

_سەیرە بەدەست ئازارێکەوە دەنالێنیت کە بەختەوەریت لەئەودایە!

_لە زریانی ژیاندا لەگەل خودا بوون باشترە تا ناخودا بوون!

_ بەجۆرێك بە کە بتوانی بەهەموان بلێیت وەك من بە!

_هیچ کەسێك ئاوات مەخوازە چونکە ئەگەر ئاواتەکەت بێتەدی شوێنەکەت لەدنیا زۆر خالیە!

_فەرامۆشی مەکە: درێژە بە ڕێکردن بدە ڕەنگە بگلێیت، من تائێستا نەمبیستووە کەسێك لەجێی خۆی دانیشتبێت وپێی هەڵکەوتبێت!

_من باوەڕێکی زۆرم بە بەخت وئێقبالْ هەیە ودەبینم کە هەرچەند زۆرر کاربکەم لە چانس وئیقبالی زیاتر بەهرەمەند دەبم!

_کۆمیدی ترین ئاواتەکان بەنەختێك هەوڵدان هەندێ جار بەسەرکەوتنێکی بەرچاو کۆتایی دێت!

_ لەیادت بێت: بۆ جێیەك کە بەهای رۆشتنی هەبێت هیچ ڕێگایەکی قەدبڕ بونی نیە!

_ئەگەر کەسێك بەهەموو بونێکیەوە دوای خەونەکانی بکەوێت وپێشڤە بچێت وهەوڵبدات تا بەوجۆرەی خەیاڵی کردووە بژی بێگومان بەسەرکەوتنێك دەگات کە لە کاتە نۆرماڵەکاندا هەرگیز چاوەڕوانی نەدەکرد!

_بیرهێنانەوەی هەڵەی کەسانیتر ڕێگایەکی باشە بۆ دوژمن پەیداکردن وبیرهێنانەوەی هەڵەکانی خود ڕێگایەکی باشە بۆ دۆست پەیدا کردن!

_بەختەوەریەکانی زۆرێك لەخەڵك بەدبەختیە بچوکەکانی ئەوانە!

_نەختێك بیر لەم دەستەواژەیە بکەرەوە: کەسانێك کە لەڕادەبەدەر لە خۆشگوزەرانیدان بەهەمان ئەندازە لە مەینەتدان کە کەسانێك توشی قات وقڕی بوون!

_فریای خۆت بکەوە بەر لەوەی فریات بکەون!

_گەورەترین پەڕجوو لە دنیادا ئەوەیە کە تۆ هەیت،

(بوون) گەورەترین پەڕجووە!

_درێوترین نایەکسانیەکان کۆششکردنە بۆ یەکسان نیشاندانی نایەکسانیەکان!

_ویژدان وەك سەگێکی پاسەوانە، دەتوانی بەلایدا تێپەڕیت بەلاَم ناتوانی ڕێ لەوەڕینی ئەو بگریت!

_هەرهەموو گوناهەکان خوو پێوەگرتنیان لەدوایە وسەرەنجامی هەر خوو پێوەگرتنێکیش نەفرەت و سزایە !

_ئەوەی کە وجودی لەژیانی دەرونی خاڵیە گیرۆدەی داوی دنیای دەوروبەری خۆیەتی، تەنانەت خوداش تواناى گۆڕینی ڕابردوی نیە !

_هیچ جوانیەکی باڵا نیە کە لەخۆیدا نیشانەیەکی لەخەمی غەریبی نەبێت !

_دوو جۆر گەمژە لە دنیادا دەژین:

جۆری یەکەم دەڵێ من دنیاییم

جۆری دووەم دەڵێت من ئەو دنیاییم

مرۆڤی دانا ئەوکەسەیە کە لەم جیهانەدا دەژی، بەڵام بەم دنیاوە پەیوەست نیە !

_بێ حەوسەڵەیی جۆرێك لە ڕزینی خۆ خوازیە، پەنابردنە بۆ قەپێلکێك کە ئێوە لە پەیوەندی کردن بەخود وکەسانیتر وژیان دوردەخاتەوە !

_داوەری لەمەڕ کەسانیتر هەوڵێکە لەپێناو گۆڕینی دنیا !

_ئێوە پێویستتان بە فریادڕەسێك نیە تا ژیانتان دەرباز بکا، تاقە فریادڕەس لە ناخی خۆتاندا شاراوەیە !

_ئەوانەی باوەڕ وهیوایان بەخودا هەیە هێز وتوانای خۆیان نوێ دەکەنەوە، ئەوان لەسەر باڵەکان هەروەك هەڵۆکان دەگەنە لوتکە !

_یەکەمین پلەی نەزانی خۆ بە زانا زانینە !

_ خوا بکات ئەودەمەی دۆست ودوژمنی خۆ دەناسیت کۆتایی تەمەنت نەبێت !

_تاکە ڕەخنەی سەرکەوتن ئەوەیە کەسەکە وامەست دەکات زۆر هۆشمەند ونەشکەستەیە !

_هەوڵدان لە ئەندامانی جەستەت فێربە، تەنها بە ئەندازەی دڵ کاربکە !

_سەبارەت بەو شتانەی کە لەبەردەستدایە سوپاس گوزاربە، سەبارەت بەو شتانەش کە لەبەردەستدا نیە فرە هەوڵبە !

_ئەگەر پارە وەفای هەبوایە خاوەنەکانی پێشوی خۆی بەجێ نەدەهێشت!

_لەتەنگانەدا

یان دەبێ وەك ئاوەزداران دان بەخۆدا بگریت

یان وەك ساویلکەکان پەنا بۆ بێباکی ببەیت!

_زۆربەی جار ئەوەی پێیدەگەی لێی دوردەکەویتەوە!

-ئەگەر کەسێك ژیرانە بیربکاتەوە وکاربکات نەك تەنها ڕووالەتی بەڵکو جەستەشی سیمایەکی هۆشمەندانە وەردەگرێت!

_یارمەتی خۆت بدە تا هەموان یارمەتیت بدەن!

_لەیادت بێت گوناه ونەنگی بەشاراوەیی نامێننەوە!

-ئەگەر دەتزانی چەندجار قسەی کەسانێتر بەهەڵە تێگەیشتووی، هەرگیز لە کۆمەڵدا قسەی زۆرت نەدەکرد!

_بۆ هەقیقەتێکی تازە هیچ مەسەلەیەك بەزیانتر نیە لە هەڵەی پێشوو!

_ڕەگ وریشەی دیلێتی مرۆڤ نەزانیە!

_زانست هێزە بەمەرجێك، بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەکانی خۆت بەکاری بێنیت!

_بوێرانە دەستخۆشی لە خۆتان بکەن چونکە هەردەم شتێك بۆ دەستخۆشی لێکردن بوونی هەیە!

_ئەگەر هەمیشە بەتەنیا نەفڕیت ناتوانی بگەیتە ترۆپك!

_کاتێك سوپاسگوزاری خوداوەند بیت، ئەو دەتوانێت پەرجو بۆ تۆ ئەنجام بدات!

_تەنها کەسێك کە ئێوە دەتوانن بەشێوەیەکی کاریگەر گۆڕانی بەسەردا بێنن خودی خۆتانن!

_باوەڕت بەخوداوەند هەبێت وبفڕە بۆ ترۆپکە بڵندە تازەکان!

_خەونێك کە دوبارە دەبێتەوە مانایەکی تایبەتی هەیە!

_زۆرێك لە چرچ و لۆچيە هەرەمەكيەكانی ڕوخسار، بەرەنجامی، كينە، تورەيی، گەمژەيی، خۆبەزلزانين، نائوميدی وپەژارەيە!

_مرۆڤ لەگەڵ گۆزە دەسازێت، وخوداوەند لەگەڵ مرۆڤ دەسازێت!

_نزا مەكەن ژيانێكی ساناترتان هەبێت، نزابكەن بەهێزترين!

_بۆ بەرزكردنەوەی ئوميد، چاوەكانی خۆت بەڕوی ئەوەی كە خوداوەند دەيبينێ، بەكراوەيی بهێڵەرەوە!

_ئەگەر ئاواتی ناوبانگ دەخوازيت، دەبێت بڵێم كە تۆ بەدوای ناوبانگەوە نيت، بەڵكو دەتەوێت هەستی بەنرخبوون، بەهێزبوون وگرنگ بوونت هەبێت، چونكە وادەزانيت هەموو ئەم هەستانە دوای بەدەستهێنانی ناوبانگ بەدەست دێن!

_لەدزێوی نەزانی وجەهل هێندە بەسە كە ئەگەر ئەم خەسڵەتە بدەيتە پاڵ نەزانێك، زوير وپەرێشان دەبێت!

_گەشبين هيوای بە ئايندەيە ورەشبين لە ئايندە دەترسێت!

_ئاواتی خەونە بچوكەكان مەخوازە، ئەوان وانايەكيان نيە بۆ تەكاندانی دڵی مرۆڤە مەزنەكان!

_كێ دەزانێت تۆ لە قۆزاغەی تەنيايی خۆتدا تەنهايت، كێ دەزانێت تۆ حەسرەتی كلاورۆژنەيەك دەخۆيت بۆ سبەينێ، قۆزاغەكەت بشكێنە تۆ بەئەندازەی دنيايەكيت!

_خوداوەند چاوەڕێی تۆيە كە خەون وئاواتەكانی خۆت بەئەو بێژيت!

_گۆڕان هەر ڕودەدات بەڵام گەشەكردن بەويستی خۆتە!

_بەرقەراركردنی يەكسانی لەوێوە دژوار دێتە بەرچاو كە ئێمە دەمانەوێت تەنها لەگەڵ سەروخۆماندا يەكسانبين!

_هونەری(نەخێر) وتن واتە: ئەوانە پرەنسيپی منن، ئەگەر تۆ بەدڵت نين، كەسانی تريش هەن!

_هەرچەند بێدەنگتربیت، زۆرتر دەژنەویت!

_ئەگەر دەتەوێت بەراستی کەسێك بناسیت، گوێ لەنەوتراوەکانی بگرە!

_بەڕاستی سەیرە!

مرۆڤەکان تا ئەوکاتەی بچوکن، خەونەکانیان مەزنە

بەلأم وەختێك گەورەدەبن، خەونەکانیان بچوك دەبێتەوە!

_کاتێك ئاواتی شتێك دەخوازی یا لە شتێك زۆر هەراسانیت، کاکێشانەکان، تۆ بەرەو ئەو لایە ئاڕاستە دەکەن!

_بەبێ ترس لەورد بوون، گەورەنابین!

بەبێ ترس لە گریان، ناتوانین پێبکەنین!

_کەمێك لەخەڵك قسەیەکیان بۆ وتن هەیە بەلأم ناتوانن بیڵێن!

زۆرێك لە خەڵك قسەیەکیان بۆ وتن نیە ولەپەسا قسەدەکەن!

_ هەر تۆوێکی ئەندێشە بکەوێتە مەزرای زەین یا بچێنرێت، درەنگ یا زوو بەشێوەی کردار چەکەرە دەکات!

_هەرگیز مرواری ڕۆمەکەنە بەردەم بەرازی کێوی، نەکا پەلامارتان بدەن ویەکالأتان بکەنەوە!

_زۆر ئاواتی شتێك مەخوازە، ڕەنگە کاتێك پێی بگەیت، پەشیمان ببیتەوە!

_باشتر وایە سەد دوژمنی دەرەکیت هەبێت، بەلأم یەك دوژمنی ناوەکیت نەبێت!

_کەسێك کە بۆ تۆ دزی دەکات، لەتۆش دەدزێت!

_کەسێك کە هەڵنابژێرێت وهەوڵندات، لەبەرچاوی خودا مردووە، هەرچەند هێشتا هەناسە بدات!

_هەرکەسێك زاڵبێت بەسەر دڵی خۆیدا، دەتوانێت بەسەر دونیاشدا زاڵبێت!

_هەمیشە لە(کە چویتە شاری کوێران دەست بگرە بەچاوتەوە) بترسە تا نازناوی(ساویلکە) وەرگرتن!

_تا رادەیەك گشت مرۆڤەکان دەتوانن بەرگەی بەدبەختی بگرن، بەلآم ئەگەر دەتەوێت کەسێك تاقی بکەیتەوە دەسەلآتی پێبدە!

_کارەسات ئەمە نیە کە بمریت وبەخەونەکانت نەگەیت،

کارەسات ئەمەیە کە خەونێکت نەبێت!

_نەنگی ئەوەنیە کە بە ئەستێرەکان نەگەیت،

نەنگی ئەمەیە کە ئەستێرەیەکت نەبێت بۆ گەیشتن پێی!

_ئەگەر دەنگێك لە دەرونەوە دەڵێت: ناتوانی وێنەبکێشیت،

کەواتە بەهەموو هێزێکتەوە وێنەبکێشە وبڕوانە کە دەنگەکە کپ دەبێتەوە!

_شتێك ناگۆڕدرێت ئەوە تۆی کە گەرەکە شێوەی دیدتنی خۆت بگۆڕیت!

_ئاو لە بنەڕەتدا نتمە لەبەرکەوتن لەگەڵ سەنگدا لێو بە چپە دەکاتەوە!

_زانست قسەدەکات وەلێ ئاوەز گوێ شل دەکات!

_ئەگەر ناچاربیت بەئەوان بڵێیت چ کەسێکیت، هیچ کەسێك نیت!

_بوون زۆنگاوە، هەبوون دەریا!

_ئەگەر کەسێك خۆی فریونەدات، فریوی کەسانی تریش ناخوات!

_تەنانەت لە میانەڕەویشدا نابێ زیادەڕەوی بکرێت!

_ئەوی فێربوو چۆن فێربێت، بەئەندازەی پێویست فێربووە!

_هەرگیز بوونی خۆتان بەبوونی ژمێرەی بانکیتان لەقەپان مەدەن!

_ڕەنگە کەسێك خەوتبێت بتوانی بێداری کەیتەوە لێ ناتوانی ئەوەی خۆی کردووە بەخەوتوو خەبەرکەیتەوە!

_تەنها ئازایەتیەك کە گرنگە ئەو جۆرەیە کە ئێوە لەساتێکەوە بۆ ساتێکی تر دەبات!

_ئەو لە دارسێوی پرسی: خودام نیشان دەدەیت؟

_دارسێو چرۆی کرد!

_ڕەشبین، مرۆڤێکی چەپەڵە کە بینایییە دزێوەکەی، شتەکان بەوجۆرەی کە هەن دەبینێت، نەك بەو جۆرەی کە دەبێت ببن!

_ئەگەر لەماوەی ۷۰ ساڵ تەمەنمدا شتێك فێربووبیم، ئەوەیە کە هیچ شتێك بەو چاکیە یا بەو خراپیە نیە کە دێتەبەرچاو!

_هێمای بەختەوەری وسەرکەوتن لەئەنجامدانی ئەو شتەدا نیە کە خۆشمان دەوێت، بەڵکو لەخۆشویستنی ئەو شتەدایە کە ناچارین ئەنجامی بدەین!

_ئێمە باش دەزانینن چی بەسەر ئەوکەسانەدا دێت کەلەناو ڕێدا جێگایان خۆشکردووە، ئەوان دەبن بەژێر پێ وە!

_پێگەیشتن واتە هەڵکردنی ئاوری دەرون! ئامادەبوون، بەنرخترە لە هەبوونی روت لە جێیەکدا!

_ئەوەی لە ناخی خۆتاندا دەینوێنن، ئێوە ڕزگاردەکا، ئەوەی لە ناخی خۆتاندا بەنهێنی دەیهێڵنەوە، ئێوە لەناودەبات!

_ئەگەر تەنها لە شکستەکانت بڕوانی، لە نائومێدیدا ئیفلیج دەبیت!

_ئەگەر تەنها سەیری سەرکەوتنەکانت بکەیت، توشی خۆبەزلزانین دەبیت!

بەڵام ئەگەر هاوسەنگی ومیانەڕەوی بکەیتە پیشە، سەرکەوتوو شادومان دەبیت!

_ئەگەر دەخوازیت خۆت بدۆزیتەوە، دەبێت خۆت ون بکەی!

_ئەگەر دەتەوێت دیسان لەدایك بیتەوە دەبێت بمریت!

_تاکە ڕێگای قبوڵکردنی ژیان، قبوڵکردنی مردنە!

_بلیمەت بەکەسێك دەڵێن کە ئێمە ناچار دەکات، تا لەتاریك ونوتەکی شەودا، گزنگی خۆری سبەینێ ببینین وهەست پێبکەین!

_ئەگەر خوداوەند گشت هەقیقەتەکان بخاتە ناودەستی ڕاست وڕێگاکانی گەڕانیش بەدوای هەیقەتدا بخاتە نێو دەستی چەپ، بێگومان ئەوەی لەدەستی چەپدایە بۆخۆی هەڵدەگرێت!

_کاتێك چاوەکان داخراون، دیمەنەکان بەچاوی زەین ببینن، مرۆڤەکان کاتێکی زۆرلە دیتنی دیمەنەکانی دەرەوە بەخەرج دەدەن،

_بەپلەکانەکانی سەرکەوتندا سەربکەون، ئەگینا دەبنە پلەکانەی سەرکەوتن!

_بیر لە دوێنێ وبەیانی بکەرەوە، بەڵام لەئەمڕۆدا بژی!

_پەیژەکان دڵاواترینن، هەرگیز خۆیان بەبەرزی ناگەن بەڵام کەسانیتر بەبەرزی دەگەیەنن!

_بۆ هەستانەوە دەبێت بچەمیتەوە، ئەگەر جاروبار کێشەکان تۆ دەچەمێننەوە، دڵنیابە کەسەرەتای بەپێوە وەستانە!

_مرۆڤەکان گەورەترین هەڵەکانیان کە قەرەبو کردنەوە قبوڵ ناکات ، ناودەنێن تەجرەبە!

_دەمەوێت یەخەی چارەنوس بگرم، ئەو ناتوانێت سەرم لەهەمبەر ژیان نەوی بکات، سەرکەوتن بۆمن دەبێت!

_زۆربەی مرۆڤەکان شکست قبوڵ دەکەن، تکایە ئێوە وەك زۆربەی ئەوان مەبن!

_ئێوە دەست پێبکەن زۆرێك، لەبیرکردنەوە چەوتەکان لەکاتی کارکردندا، قەرەبو وریفۆرم دەکرێنەوە!

_بەدەوری ژیاندا بخولێنەوە، ئەودەمەی گەیشتیتە بڵندترین لوتکە، زەردەخەنەت پێشەکەشی هەموو ئەو وردەبەردانە بکە کە پێتیان ڕوشاند!

_ئێمە هەمووومان لەگەڵ ڕابردوو، ژیان دەگوزەرێنین وهەربەم ڕابردووەش لەناودەچین!

_تەنها ئەوکاتە شکست دەخۆیت کە خۆت لە خۆشەویستی کردن دور دەخەیتەوە!

_لەکۆتایی ڕێ دا، هیچ شتێك جگە لە خاوێنی ڕۆحتان پیرۆز نیە!

_با، بە توندی وبەهێزەوە لەنەمامەکانی دەدا، نەك بۆئەوەی زیانیان پێبگەیەنێت، بەڵکو بۆ ئەوەی ڕەگەکانیان فێربکات توند باوەش بەزەویدا بکەن، کێشەکانیش بە ئێمە وادەکەن!

_تەنها کاژێرێك لە ١٤ کاژێرەکەی ڕۆژ بۆ خۆت تەرخان بکە، بۆئەوەی ئەو ٢٣ کاژێرەی ماوەتەوە بکەوێتە ژێر فەرمانی تۆ!

_ئەوەی دەگەڕێت، دەیدۆزێتەوە،

ئەوانەی کە بیانەوێت بخوێنن دەخوێنن

وئەوانەی کەخوازیاری فێربوونن فێردەبن!

_سروشت، بە ئارام گرتن دەپشکوێت ومرۆڤ بەبێ سەبری!

_کاتێك گیرۆدە بوویت، کاتی ترس نیە، کاتی هیوایە!

_بۆ هەور، تەوفیرێکی نیە کە با لە چ لایەکەوە هەڵدەکات!

تۆش کاتی خۆت لەپێناو شتێکدا بەفیڕۆمەدە کە لەژێر کۆنترڵی تۆدا نیە!

_جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان ترس ومەترسی دا، هەوڵبدە دەرك بەم جیاوازیە بکەیت!

_کاتێك دێتە پێشەوە دەبینیت زۆرێك لە شتەکان لەژێر کۆنترۆڵی تۆدانیە، بەڵام کارەکە لێرەدا کۆتایی نایەت، هەر کۆتاییەك دەستپێکردنێکی تازەی لەگەڵدایە!

_ئەگەر ئەنجامدانی کارێك دژوارتر بوو لەوەی بیرت لێدەکردەوە، دڵسارد مەبە، هەموو شتێکی ئەم دنیا بەم چەشنەیە، بەتایبەت ئەگەر ئەوئامانجە بەنرخ بێت!

_هەرچەند چالاکتر بیت، دەرفەتی زۆرترت لەبەردەستدا دەبێت!

_دڵی من لە رەنج دەترسێت، پێی بڵێ کە ترس لەڕەنج لەخودی ڕەنج خراپترە!

_هەزار هەنگاو بۆ پێشەوە، نۆسەد ونەوەد ونۆ هەنگاو بۆدواوە، ئەمە هەمان سەرکەوتنە!

_پاڵپشتێکی تۆکمە بخەنە بەردەستم، ئەودەمە هەموو جیهان دەهەژێنم!

_بوێری، سەرەتا ودایکی هەموو شانازیەکانە !

_هەرشتێك نرخێکت لەپێناویدا نەداوە، بەنرخی مەزانە !

_کاتێك بزانیت لەژیاندا چ شتێکت ناوێت، دەستت بەوە رادەگات کە دەتەوێت !

_هەندێك بەجۆرێکی وا بەدوای کەموکورتیەکاندا دەگەڕێن وەك بڵێیت گەنجینەیەکی شاراوەیە !

_هەرسەرکەوتێك هێمایەکی هەیە، خراپترین دوژمنەکانی ئێمە لە ڕیزی باشترین دۆستەکانی ئێمەدایە !

_ئێوەش دەتوانن ئەنیشتاین بن، ئەگەر نیگەرانی توانای خەیاڵکردنی خۆتان نەبن !

_ئێمە، بەبەرجەستەکردنی شێوە نورانیەکان، دەستمان بەرۆشنایی ناگات بەڵکو بەئاگا بوون لە تاریکی بەرۆشنایی دەدەگەین !

_مەهێڵن هەستکردن بەپیری بەسەر ئێوەدا زاڵ بێت، پیری تەنها شێوەی ژیانی ناگایانەیە، بیر لەهەرچی بکەیتەوە دەبیتە هەمان شت !

_وێنەی زەینی، بێگومان یارمەتیدەر وکارسازە بەڵام جێگەی چالاکی ئێمە ناگرێتەوە، بەڵکو بەرجەستەکردن تەواوکاری کارەکە دەبێت !

_بەجۆرێك بەدوای فێربووندا برۆن وەك بڵێیت هەمیشە زیندون !

_تاوەکو ئیمان، ئومێد وپێداگری نەبێت، ناتوانی هیچ کارێك ئەنجام بدەیت !

_هەبوونی زانست باشترە لە بوونی سامان !

بەڵام نەبوونی سامان خراپترە لەنەبونی زانست !

_هەوڵدان لەمێروله فێرببە وپشودان لەورچ !

_تا ئەوکاتەی لە لڤیندایت، دەشکەویت !

_سەرکەوتن هەزار باوکی هەیە، بەڵام شکست هەتیوە !

_ڕێگاچارەی هەڵە، ئێمە بەڕێگەچارەی ڕاست دەگەیەێت !

_دەستێك کە ڕوخساری ئێوە دەڕوشێنێت مەگێڕنەوە، بۆچی؟ چونکە ئەم دەستە ڕێگاکەش نیشانی ئێوە دەدات!

_مامۆستایان ڕێگاکە والآ دەکەن، بەڵام ئەوەتۆی کە دەبێت بچیتە ناویەوە!

_لەمەی کە چاك دەکەیتە قوربانی گەورە هیچ مەترسە!

_ئەودەمەی کە مودیر ئامادەبێت، موراديش دەگاتە جێ!

_هەردەم ئەوەدەکەم کە ناتوانم،

بەم جۆرەیە کە دەتوانم کارەکە بەکۆتا دەگەیەنم!

_کارێکت لەمێشکدایە، خەونێکت لەدڵدایە؟ بە بوێریەوە دەستی بدەرێ! چونکە بوێری، پێگەیشتن، وتوانا وئەفسون، هەمووی لەگەڵدایە!

_ترسناکترین شت ئەوەیە کە خۆت بە تایبەت قبوڵ بێت!

_گەیشتن بە ڕوناکی پێویستی بە کات هەیە!

_متمانەبەخۆبوون گرنگترین فاکتەری سەرکەوتنە، هەرچەندە هەم لێهاتووش بیت، تەنها ڕێگایەك بۆ دروستکردن وپاراستنی ئەو بوونی هەیە: هەوڵدان!

_چاکی ئەوەی نەختێك لە پێش ئەوانی دیکەوە بین ئەوەیە کە لەوێ ترافیك زۆر سوکترە!

_ئەگەر لەم ساتەدا باشترین کار ئەنجام بدەیت، لە ساتی دواتردا لەباشترین جێگە وپێگە بەهەرمەند دەبیت!

_کەسێك کە هەرگیز هەڵە ناکات، لەکەسێك فەرمان وەردەگرێت کە هەردەم هەڵە دەکات!

_ئەگەر هەنگوینت دەوێت، دەبێت چاوەڕوانی گەستنی هەنگیش بیت!

_ئاسنی بەکار نەهاتوو ژەنگ هەڵدێنێت، ئاوی مەنگ بۆگەن دەکات ونەبونی بزاوتیش توانای زەین ئیفلیج دەکات!

_نوسینی شتێك کە دەخوازیت ڕوبدات، یەکەمین هەنگاوە بۆ بەدیهاتنی!

_خەڵك فرەتر دەرفەتەکان ناناسن، چونکە زۆربەی جار ئەوان لە بەرگی کاردا دەردەکەون!

_لەبری ئەوەی هەوڵبدەیت بۆئەوەی مرۆیەکی سەرکەوتووبیت، هەوڵبدە مرۆڤێکی ئەرزش مەندبیت!

_ئامانجە مەودادرێژەکان دەبێتە مایەی ئەوەی کە شکستە کورت مەوداکان نائومێدت نەکەن!

_شکست ودوژمن، یەك خەسڵەتیان هەیە، ناسێنەری خاڵی لاوازی ئێمەن!

_مرۆڤەکان دەیانەوێت هەموو شتێك بگۆڕن ولەهەمان کاتدا حەزدەکەن کە هەموو شتێك لەهەمان حاڵەتدا بمێنێتەوە!

_عیرفان واتە هەوڵدان بۆ دیتنی ئەوشتەی لەپشت هەر شتێکەوە پەنهانە!

_درێوترین هەڵەیەك کە ئەنجامی دەدەین گرنگیدانە بەهەڵەی کەسانیتر!

_کەسێك کە بۆ کارە گەورەکان پلان دادەنێت، هەموو کارەکان دەگۆڕێت بۆ کاری گچەکە!

_کەمن ئەو مرۆڤانەی لەبەرامبەر گوشارەکانی دنیا خۆیان ڕادەگرن وهێشتا دەتوانن لە کردار وگوفتاری خۆیاندا وەفادارین بەرامبەر سروشتی راستەقینەی خۆیان!

_هەموان دەتوانن بڵێن(بەڵێ) کەسێك کە دەتوانێت بڵێت(نا) لە هێزی ڕاستەقینە بەهرەمەندە!

_داننان بە ئیمانی کەسێك، لەکردارەکانیدایە، نەك لە گوفتارەکانی دا!

_هیچ شتێك توانای بەرهەڵستی نیە لە بەرامبەر داسی دروێنەی زەمانەدا!

_گەمژە واگومان دەبات کە ئاقڵە بەڵام ئاقڵ دەزانێت کە گەمژەیەك زیاتر نیە!

_بەشیوەن کردن بۆ خەمەکانی رابردو، دەرفەتی گرانبەهای ئەمرۆ لەدەست دەدەیت!

_هەندێك، لەپەلەپڕوزەی دەسەلات خوازی دا، بەجۆرێك خۆیان هەلدەدەن بۆ سەرزینی ئەسپ لەو دیوەوە دەكێشن بەزەویدا!

_هاوزەمان كە هەولدەدەیت ئەوەی دەیخوازیت بەدەستی بێنی، هەولبدە چێژ وەربگریت لەوەی هەتە!

_فرەتر گریمانەی ئەوە دەكەین ئەوانەی لەگەلّ ئێمە هاوڕان، لەئەقلێكی دروست بەهرەمەندن!

_یەك بەیەكی ئەو تایبەتمەندیانەی لەخۆماندا نكولی لێدەكەین و قینمانە لێیان یاخود لە ئاستیاندا بەرهەلستی دەكەین لەئێمە قوت دەبنەوە ولە هەستی بەنرخ بوونمان كەمدەكەنەوە!

_ئەوساتەی دەرك بەوەدەكەیت ئەوەی لە كەسانی تردا دەیبینیت، لەخۆتدا هەیە، هەرهەموو دنیای ئێوە گۆڕانی بەسەردا دێت!

_دەرفەتەكان دەخولقێنین، بەدەست ناهێنین، ئایندەش دەبێت بنیاتی بنێین!

_خوداوەند، كاتێك پشتگیری لەتۆ دەكات كە پەیمان بدەیت بگۆڕدرێیت بۆ كەسێكی نوێ!

_بۆ دەربازبوون لە رابردوو، بیربكەرەوە كە دەبێت رۆژێك، ئومێد بە دوێنێیەكی باشتر بخەیتەلاوە!

_ڕەشبین كەسێكە وەختێك گولێكی قەشەنگ دەبینێت، تەماشای چواردەوری خۆی دەكات تا بۆنێك بدۆزێتەوە!

_هەركاتێك ویستت باشتربیت، دلنیابە كە باشتر دەژیت!

_دوژمنی مەزنی ئێمە، ڕوداوە تالەكان نیە كە لەدەرەوە پێمان دەگات، دوژمنی مەزنی ئێمە لاوازی و سستی ئێمەیە كە لە ناخمانا بوونی هەیە!

_وریابن كە ئێوە ویژدانێكی پاكتان هەیە، ئێوە تەنیا نین، ویل نەبوون دەرنەكراون، ئێوە لەگەلّ هەر هەموو بوندا یەكێكن!

_ئەوەی ئێوە لەخەم وپەژارە دەرباز دەكات وبەبالاترین وەرگرتنی مەعنەویتان دەگەیەنێت، تەنها یەك شتە، بەرهەڵستی نەكردن!

_ئازایەتی، هەمیشە هاواركردن نیە، جاروبار دەنگێكی هێمنە كە دەمەوئێوارە دەڵێت، سبەینێ لەگەڵ گزنگدا دیسان هەوڵدەدەم!

_ ئەگەر بەرلەئەنجامدانی كارێكی نوێ چاوەڕێیت تا ترس پاشەكشە بكات گەرەكە تا هەمیشە چاوەڕوان بیت!

_شكست كەوتنە ژێرەوە نیە، مانەوەیە لە ژێرەوە!

_كاتێك بەچاوی نەهامەتی لە ئاسەنگەكانی ژیان دەڕوانیت خۆت لە پەندو وانە شاراوەكانی هەناویان بێبەش دەكەیت!

_سەركەوتن واتە رێژەی گەشە وبالاكردن لە هەر رۆژێكدا:

***ئەگەر بتوانیت تەنها شتێكی نوێ لەمەڕ خۆت كەشف بكەیت.**

***ئەگەر بتوانیت بابەتێك نەختێك زۆرتر دەرك بكەیت.**

***ئەگەر بتوانیت لەگەڵ خۆت وكەسانیتر نەختێك میهرەبانتر بیت.**

***ئەگەر بتوانیت سەرەڕای هەڵەكردن، خۆت هۆش بوێ.**

***ئەگەر بتوانیت بەبیانوی سەلامەتی سوپاسی خوابكەیتت!**

ئەودەمە دڵنیابن كە مرۆڤێكی سەركەوتوو دەبن!

_لە ئاست خاشاكی ڕەنج وژانەكان چاو بنوقێنە ئەگینا هەرگیز خۆشنود نابیت!

_ئێوە یا لەباری گۆڕان و وەرچەرخاندان یا لەباری كۆن بوون ورزین!

_ڕاكردن بەدوای سەركەوتن وەك گوشینی ئاو وایە لەناو لەپدا چەندە زیاتر گوشاری بخەیتە سەر ئاوێكی كەمترتان بە نسیب دەبێت!

_گشت مرۆڤەكان بەرلەوەی بمرن، دەبێت فێربن چ یان دەوێت وچیان ناوێت ولەبەرچی!

_خوداوەند لەگەڵ ئێوە كاردەكات نەك بۆ ئێوە!

_ئەوانەی کە سەردەکەون لەکۆنترۆڵ کردنی زەیی خۆیاندا، شادیەکی مەزن ئەزمون دەکەن!

_ئاریشەکان وەك ئاون، ئێوە بەشەڕکردن لەگەڵ ئاو ناتوانن بەدەستی بێنن، ئاریشەکان قبوڵ بکەن، واتە دەستی خۆتان لەنێو ئاوەکەدا بەرەڵابکەن!

_زۆرێك لەخەڵك لەبری ئەوەی خۆیان موعجیزەبن لەچاوەڕێی موعجیزەدا دەمێننەوە!

_ئەگەر ئەنجامدانی کارێك بە قەڵب دەزانیت، لەسەرەتای دەستپێکردنی دا بڵێ(نا!

_نەفس بەرزی، ئابڕوییەکە کە بۆ خۆت قایلیت!

_لەبیرت نەچێت: گۆڕان بۆ ئەوکەسەی کە تواناوشایستەییمان هەیە، تاکە ئامانجی ژیانە!

-مەرگ، هەڵبژاردن نیە، بەسەرماندا دەسەپێنرێت، ڕێك هەروەك ژیان، بەلآن چۆن ژیان، بەهەڵبژاردنی ئێمە ئەنجام دەدرێت!

_ڕیسك کردن ئاسان نیە، ئەگەر بوایە، ڕیسك نەبوو!

_لەنێوان ئەوەی هەیە وئەوەی دەبێت ببێت جیاوازیەکی زۆر هەیە وتۆ لەم نێوانەدا دەتوانی دابنیشیت وئاخ هەڵبکێشی ویاخود دەتوانی بکۆشیت تا ئەم جیاوازیە نەهێڵیت!

_یاسای کێش کردن، بڕێکی زیاتر لەو شەپۆلانە بۆلای تۆ دەگێڕێتەوە کە تۆ لای خۆتەوە هەناردەیان دەکەیت!

_باوەڕبکە، درۆیەکی شاخدارە کە ئێمە سنورداربن، تەنها سنوربەندیەك کە ئێمە هەمانە ئەو سنودارێتیە یە کە باوەڕمان پێیەتی!

_هەموومان جاروبار نائومێد دەبین، تەنها لەیادت بێت کە سەرکەوتن هاوشێوەی جادەیەکی پێچاوپێچە تائەوەی ڕێگایەکی راست بێت، نائومێدی لەم ڕێیەدا حەتمیە ولەکۆتاییدا، مایەی خۆشحاڵیە !

_ئازایەتی وشەهامەت بەمانای توانای ئەنجامدانی دروست وبەجێیە تەنانەت ئەوکاتەش کە لەترسانا نیوەگیان بوویبیت!

_تۆ، بەتەنیا ڕوبەڕوی شکست، نەخۆشی، بێکاری وکێشمەکێشەکانی ژیان نابیتەوە، باوەڕبکە لەهەموو ئەم قۆناغانەدا خوداوەند لەگەڵ تۆیە وهەرگیز تەنیا نیت !

_تەنها ئەوانەی بوێری ئەوەیان هەیە بەتەواوی شکست بخۆن دەتوانن بەزۆرێك لە شتەکان بگەن !

_هیچ پێویست ناکات لەگەڵ کێشەکانی سبەینێ دەرگیربیت، لەئێستادا تۆ توانای بەیانیت نیە، توانای تۆ بۆ ئەمڕۆت بەسە، حەوجەی ئەوەت نیە بزانی بەیانی چی ڕودەدات!

_ئێوە لە توانا ولێهاتنێکی بێسنوری وەها بەهرەمەندیت ئەگەر سەد جاریش بێیتە دنیا ناتوانیت لەهەموو ئەوانە کەڵك وەربگریت !

_درەنگ ژیان لەدنیادا بەهای نیە، ئەگەر بەبێ دەستکەوت بەکۆتایی ژیان بگەیت !

_سەختکۆش بە، بەهرەیەك بەدەست بێنە ولەم جیهانەدا سەربەخۆبە، بەم جۆرەیە بەهرەکەی تۆ دەبێتە گەنجینەی تۆ !

_لەو شتانەی کە هەردەم پێشفە ناچن گلەیی مەکە، لەتەمبەڵی خۆت بروانە !

_کاتێك پێویستە بۆ پێشەوە هەنگاو هەڵبگریت، بڕۆ پێشەوە، ئەگینا لەم دنیادا دوای ئەوانیر دەگەیت !

_لەئاو فێربە !

ئـەو هێنـدە نەرمونیانـە لەهەرکاسـەیەکدا دەگونجێـت، بـەم حاڵەشـەوە توانـای تێپەڕینی بەناو بەردا هەیە !

_ژیان بەبێ ئەزمون وهەڵە بەهای ژیانی نیە !

_دژواری، تاکە بیانویەکە کە ژیان قبوڵی ناکات!

_ئەگەر نازانیت بۆ کوێ دەڕۆیت وریابە رەنگە هەرگیز بەئەوێ نەگەیت !

_زۆرێك لـە ئێمـە، لـە ناسـینی دەرفەتەکانـدا شکسـت دێـنین، چـونکە زۆربـەی کاتەکان، خۆی لەشێوەی کارێکی گراندا دەنوێنێت !

_هەموومان دەزانین کە خودا دەرگایەك داناخات، مەگـەر دەرگایـەکی ترمـان لێبکاتەوە بەڵام ئەو ماوەیەی لە ڕارەوەکەداین دژوار بەسەرماندا تێدەپەڕێت !

_بـەگوێرەی تیـۆری دەروونناسـان، ڕێـژەی سـەدی مـردن وتیاچـوونی کێشـەکان لەکاتی ساوایی دا زۆر بەرزە !

_براوەکان بە ئێوە دەڵێن خۆیان چیانکردووە !

دۆڕاوەکان بە ئێوە دەڵێن: بەبۆچونی من، تۆ پێویستە ئەم کارە بکەیت!

_دەزانم+ دەمەوێت+دەیکەم=مرۆڤێکی نمونەیی !

_ لەژیاندا، جوڵە بۆ پیشەوە بەهایەکی هەیە، کەواتە بۆئـەوەی بەدەسـتی دێـنین دەبێت بەهایەك بدەین!

_سـەیرە ! کاتێـك لەمـەڕ خاڵـە بەهێزەکانیان پرسـیار لەخـەڵك دەکـەین، مـات وسەرسام سەیرت دەکەن!

_بلیمەتی واتە کاری دژوار بگۆڕین بۆ کاری سادە !

_ئەم دەرفەتە گونجاو نیە کە لەدەرگا دەدات، ئێوە لەدەرگا دەدەن و دەرفەتی گونجاو وەڵام دەداتەوە !

_کاتێك باوەڕ بەخۆ بکـەیت وئـەو رۆحـە خوداییـەی کەلەتۆدایـە بـەرز بنـرخێنی، خۆبەخۆ دەگۆڕدرێیت بۆ بونەوەرێك کە توانای ئەفراندنی پەرجوی هەیە !

_با قولاپەکەتان ئامادەبێت ڕەنگە لەو گۆمەی هەرگیز چاوەڕێتان نەکردووە ماسی بونی هەبێت!

_ترس نەنکولی لێبکەن نە لەگەڵی بجەنگن، ترس بە بەخششێك بزانن چونکە هاتووە تا شتێك فێری ئێوە بکات!

_دەتوانیت دەست بەکاربیت وکاربکەیت یا بە مۆلەقی بمێنیتەوە وچاوەڕوانی پەڕجوبیت!

_عادەتە باشەکان بەئەندازەی عادەتە خراپەکان خوو پێوەگرتن دەهێنن بەڵام پاداشتی زیاتر دەدەن!

_خولیا ئێوە بەکارکردن ناچار دەکات وعادەت، بەردەوامی بە بزاوتی ئێوە دەبەخشێت!

_جیاوازی بنەڕەتی لەنێوان ئەوانەی لەژیاندا سەردەکەون وئەوانەی شکست دەخۆن، لەزانینی چۆنیەتی دوبارە هەستانەوەدایە!

_سەرکەوتنی مادی تەنها کاتێك دەتوانێت ئاسودەتان بکات کە ئێوە، هەنوکە ئاسودەبن!

_بەهەڵە ئەنجامگیری دەکەین کە فاکتەری چارەڕەشی ئێمە، نەبوونی ئەو شتەیە کە هەوڵی بۆدەدەین!

_وتنی دوو وتەی(بەڵێ) و (نەخێر)پێویستی بە ئەندێشە وبیرکردنەوەی زۆر هەیە!

_کاتێك لە بیری بەیانیدا نیت، دوچاری خەمی بەیانی دەبیت!

_ئەقڵ بۆ مرۆڤ، هەروەك باڵ وایە بۆ باڵندە!

_گۆڕین واتە، وەرچەرخان لە کرمی ئاوریشمەوە بۆ پەروانە!

_گوێبگرە! ڕێگا دەڵێت، من بۆ کەسێك کە بەهەنگاوی تۆکمەوە بۆ پێشەوە غاردەدات، خۆم دەکەمەوە!

_هیچ كێشەیەك بوونی نیە كە تۆ وخوداوەند پێكەوە نەتوانن حلی بكەن!

_جوانی گوفتار، بەڵگەی جوانی ئەقڵە!

_مرۆڤی راستەقینە ئەو كەسەیە كەلەم جیهانەدا دەژی وەلێ بەم جیهانەوە پەیوەست نیە!

_ تەنیایی هەستێكی نەرێنی یە، هەستكردن بەبوونی خود وهەستكردن بەوەی كە بەجۆرێك لەگەڵ خۆتی كە ئاتاجی كەسێكی تر نیت! بەلام بێكەسی نەخۆشی دڵە وتەنیایی سارێژكەریەتی!

_بەئاینده هەرچەند شیرین ودڵخوازە متمانە مەكە، بهێڵە رابردوی لەدەست چوو بەخاك بسپێردرێت، كاربكە، كاركردن لەكاتی زیندوی ئێستادا، دڵ لەدەروندا وخودا بەبان سەری تۆوەیە!

_بێدەنگی فێربە، لێگەڕێ زەینی هێمنی تۆ، گوێبگرێت وفێربێت!

_تا بە لاشە ومالدا خۆت بنوێنی، بەڕاستی جۆیە ناهێنی!

_هەروەك چۆن خواردن وخەو هێز بەجەستە دەبەخشن وگورێكی نوێی بەبەردا دەكەنەوە، دورەپەرێزی وتەنیایی، رۆح زواخاو دەدات وتین وتاوێكی تازەی پێدەدات!

_ئەوەی خۆتان پێویستانە، بەكەسێك كە زیاتر ئاتاجی پێیەتی ببەخشن!

_وریای پەرجووە گچەكەكان بن كە رۆژانە ڕودەدەن!

_بۆچی كاتێك ئێستا كە نوسخەی ئەسڵیت، هەوڵدەدەیت كۆپیەك بیت!

_تەماشای سەرەوە بكە وئەوەی كە خودا ئەنجامی داوە ببینە!

_ژمارەكی كەمی خەڵكی سەحەر خێز، شاد وسەرحاڵن، زۆرێكیان تتەنها بەیانی زوو لەخەو هەڵدەستن!

_شەیدایانی خوێندنەوە هەرگیز بەتەنیا ناچنە ناو پێخەفەكەیان!

_باوەڕبکەن خودی راستەقینەی ئێمە زۆر باشترە لەوکەسەی کە تەزویری دەکەین!

_ئەوەی زۆر قسە دەکات هیچ نازانێت!

ئەوەی کەم قسە دەکات زۆر دەزانێت!

_چاوەڕوانی لەهەندێ حاڵەتدا زۆر شیرینە، بۆنمونە ئەوساتانەی چاوەڕێی خۆشبەختی دەکەیت خۆشترە لەو چرکەساتانەی کە بەچێژی خۆشبەختی گەیشتوویت!

_هەوڵی ئەوەمەدە کە پێ بخەیتە شوێن پێی پێشینان، بەدوای ئەوەدا بگەڕێ کە ئەوان بەدوایدا دەگەڕان!

_ئەگەر بڕیارە رۆژێك چێژ لەژیان وەربگرین ئەمرۆ هەمان ئەو رۆژەیە،

ئەمرۆ دەبێت هەمیشە سەیرترین رۆژی ژیانی ئێمە بێت!

_هونەری خۆگونجاندن فێربن چونکە باشتر وایە جاروبار بچەمیتەوە تا ئەوەی بەتەواوی بشکێیت!

_رێوی، ئەو ترێیانەی دەمی پێیان ناگات، بەترش نازانێت، بەڵکو ئەو ترێیانەی دەستی پێ راگەیشتووە بەوجۆرە ناودەبات!

_کارە گەورەکان پێویستیان بەوەیە کە هەرگیز لەبارەیانەوە قسەنەکەین!

_ئەگەر فڕین فێری کەس ناکەیت، لانی کەم خێرا کەوتنی فێربکە!

_بێدەنگی پیاو، باشترە لە ناڵەناڵ کردنی!

_چەند زۆرن ئەوکەسانەی کە هەمیشە قسەدەکەن بەبێ ئەوەی شتێك بڵێن وچەند کەمن ئەو کەسانەی کە قسەیەك ناکەن بەڵام زۆر دەڵێن!

_ئاگاداری شتە سەیرەکان بن، ئەوان بەدەورووبەری ئێوەدان!

_فروفێڵ جاروبار ئەنجامی دەبێت، بەڵام هەمیشە لەچوارچێوەی خۆکوژیدایە!

_پارە دەتوانێت پێگە بکرێت بەڵام گەورەیی نا!

_ پارە دەتوانێت خزمەتکار بکڕێت، بەڵام وەفاداری نا !

_پارە دەتوانێت دەسەڵات بکڕێت، بەڵام ئیعتیبار نا !

_پارە دەتوانێت کەرەستەی جوانکاری بکڕێت، بەڵام جوانی نا !

_پارە دەتوانێت پێخەف بکڕێت، بەڵام خەو نا !

_پارە دەتوانێت سەرگەرمی بکڕێت، بەڵام شادی نا !

_پارە دەتوانێت دەرمان بکڕێت، بەڵام تەندروستی نا !

_پارە دەتوانێت خۆراك بکڕێت، بەڵام ئیشتیها نا !

_شەرافەتی هەندێك لە دەسەڵاتدران لەمەدایە کە ئێمە فێردەکەن لە سەروەت وسامان بێزاربین !

_گەشبین جوانی گوڵ دەبینێ، ڕەشبین زاق لە درك دەڕوانێت، چاو لەگوڵ دەنوقێنێت !

_ئەی بریا دەکرا بەرلەوەی بکێشین بەزەویدا، خاکی بین !

_ئەگەر نەتوانی بەرگریکاربیت، شادی وسەرکەوتن دەبنە بڵقی سەرئاو!

_بەدبەختەکان لە شتێکدا هاوبەشن:

کەسانیتر لەبری ئەوان بیردەکەنەوە وبڕیاریان بۆ دەدەن !

_ئەگەر گەیشتیتە سەرکەوتن پێویستە لە رابردوو خاکیتر بیت، چونکە هەستیاری لەسەر ئێوە زۆرتر دەبێت !

_ئەگەر بەسەرکەوتنی کەسانیتر دڵخۆش بین هەمیشە بیانویەکمان بۆ شادبوون هەیە !

_ڕەنگە بتوانی دواجار بە پارە یا پلە وپایە بگەیت بەڵام هەرگیز بەمەزنی نەگەیت !

دەستەواژە دوپاتکراوەکان بە دەسەواژەگەلێکی نزا ئاسای(نوسەر) بەکۆتا دەگەیەنین:

مەعبودا!

پیرۆزم بکە بەناوت

جیلوەم پێببەخشە بە پەرستشت

زاکیرم بکە بەزیکرت

بەزەیت پێمدا بێتەوە بەدلۆڤانیت

ملکەچەم بکە بەدەسەلاٚتی خۆت

دلّخۆشم بکە بەدیدارت

بۆن خۆشم بکە بەبۆن وبەرامەی خۆت

پیرۆزم بکە بەپیرۆزی خۆت

ئاتاجم بکە بەسۆزت

بمکە بەچلەکێشی ئەوینت

بمگێڕەوە بۆ قاپیەکەت

خەندانم بکە بەدیدارت

ئاتاجم بکە بەخۆت

لەغەیری خۆت بێنیازم کە

مەعبودا!

پیرۆزم بکە بە ناوی خۆت!

ئامین!

پاری حەوتەم

پرسیارە بێ وەڵامەکان!

بێگومان پێشتر لەکتێبی(تکایە مەبنە مەڕ) لەگەڵ ئەم بەشەدا ئاشنا بویت وباش دەزانیت کەوەڵامی راستگۆیانە بە پرسیارە پەیوەندیدارەکان _ کە لەلایەن کۆمەڵێك لە مامۆستا پرۆفیشناڵەکانەوە ئامادەکراون، جاروبار زۆر دژواردەبێت ولەهەندێك حاڵەتدا دەبنە مایەی هەستکردن بەتوڕەیی، خەم، خەجاڵەتی، وهەروەها دەشزانیت کە بەمەبەستی ناساندنی لایەنە شاراوە وتاریك ونوتەکەکانی ڕۆحتان وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە گرنگ وپێویست دەبێت.

کەواتە بەڕاستگۆیی و وردبینی پێویستەوە وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە!

سوپاستان دەکەین!

_ئایا تا ئێستا دوای شکستێکی قورس بیرت لە خۆکوشتن کردۆتەوە؟ بۆچی؟

_ئایا حەزت دەکرد ڕوخسارێکی ناشیرینت هەبوایە بەڵام مرۆڤێکی سەرکەوتو بویتایە؟

_بەبۆچونی تۆ ڕەنگی سەرکەوتن چۆنە؟ بۆچی؟

_ئایا سەرکەوتن گەیشتن بە سامان وناوبانگ دەزانیت؟ بۆچی؟

_ئایا تا ئێستا ڕێك کەوتووە بەبیستنی هەواڵی سەرکەوتنی خۆت بگریت؟ چ کاتێك بووە؟

_ئەگەر بڕیار بێت بەرهەمی سەرکەوتنی خۆت پێشکەشی کەسێك بکەیت پێشکەشی کێت دەکرد؟ بۆچی؟

_ئەگەر لەکارێکدا دوو جار شکست بخۆیت دیسان بەردەوام دەبیت؟ بۆچی؟

_کاتێك لەکارێکدا سەرکەوتن بەدەست دێنیت حەزدەکەیت یەکەم کەس هەواڵ بەکێ بدەیت؟ بۆچی؟

_لە ژیاندا زۆرتر لە چ شتێك دەترسیت؟ بۆچی؟

_وادەزانیت چ لایەنێکی ژیانتان پێویستی بە گۆڕین هەیە؟

_دەترسیت کەسانیتر چ بابەتێك لەمەڕ ئێوە بزانن؟ بۆچی؟

_گەورەترین درۆیەك تا ئێستا لەگەڵ خۆت کردوتە چی بووە؟ بۆچی؟

_وادەزانی چ ئاستەنگێك بۆتە ڕێگر لەبەردەم سەرکەوتنی ئێوە لەژیاندا؟ بۆچی؟

_گەورەترین درۆیەك تا ئێستا بەکەسانی دیکەت وتوە چی بووە؟

_گەورەترین هۆکاری سەرکەوتنی تۆ لە ژیاندا چی بووە؟ بۆچی؟

_بەبۆچونی تۆ شکست چ ڕەنگی چۆنە؟ بۆچی؟

_واهەست دەکەیت لێبڕانی تۆ زۆرترە یا مێروله؟ بۆچی؟

_ئایا وادەزانیت دەوروبەرەکەت تۆ بەکەسێکی سەرکەوتوو دەزانن؟ بۆچی؟

_بەبۆچونی تۆ سەرکەوتن مانای چیە؟

_کاتێك لە ئەنجامدانی کارێکی گرنگدا سەرکەوتوو دەبیت چ هەستێکت هەیە؟

_بەبۆچونی ئێوە شکستت واتای چیە؟

_کاتێك لە ئەنجامدانی کارێکدا کە دڵنیابوویت لەسەرکەوتنی شکست دێنێت چ هەستێکت هەبوو؟ بۆچی؟

_ئایا سەرکەوتن بە بەرەنجامی چانس دەزانیت یالێبڕان؟ بۆچی؟

_ئایا خۆت بە مرۆڤێکی سەرکەوتوو دەزانیت؟ بۆچی؟

_ئایا تا هەنوکە زۆرتر سەرکەوتووی یا شکستت هێناوە؟ بۆچی؟

_ئایا بڕوات وایە کە پارە پیس وچڵکی دەستە یا بەخشش وبەرەکەت؟

_ئایا کەسانی دەوڵەمەند بەگەندەڵ دەزانیت؟ بۆچی؟

_ئایا دارای متمانە بەخۆبونێکی باشیت؟ بۆچی؟

_بەبۆچونی ئێوە ئازایەتی یانی چی؟ ئایا خۆت بە مرۆڤێکی ئازا دەزانیت؟

_ئایا هەژاران بەکەسانێکی پاك دەزانیت؟ بۆچی؟

_لەمەڕ چ شتێك زۆر سوپای خوا دەکەیت؟

_لەمەڕ چ شێك لەخودا دڵگرانیت؟

_ئایا خۆت بە مرۆڤێکی گوناهبار دەزانی یا بێگوناه؟ بۆچی؟

_ئایا خۆ بە مرۆڤێکی هۆشمەند ودانا دەزانی؟ بۆچی؟

_ئایا پێخۆشە منداڵەکەشت لەژیاندا وەك خۆت کەسێکی سەرکەوتووبێت؟ بۆچی؟

_ئەگەر بڕیاربێت دەستەواژەیەك لەبارەی سەرکەوتنەوە بەیەکێك لە ئازیزانت بڵێت چیت دەوت؟

_ئایا سەرکەوتن گرنگە یا مانەوە بەسەرکەوتویی؟ بۆچی؟

_ئایا خۆت بە مرۆڤێکی ساویلکە یا زرنگ دەزانی؟ بۆچی؟

_وادەزانی مرۆڤی سەرکەوتوو چ تایبەتمەندیەکی هەیە؟

_سەرکەوتنی خۆت بە قەرزاربای چ کەسێك دەزانیت؟ بۆچی؟

_دەڵێن: (ئەگەر خوازیاریت باشرین دۆست یا خراپترین دوژمن ببینیت تەماشای ئاوێنە بکە)

ئێسا سەیری ئاوێنە بکە، کامیان دەبینیت؟ بۆچی؟

_تائێستا چەندجار بەهۆی شکست هێنانەوە پڕمەی گریانت لێهەستاوە؟ بۆچی؟

_ئایا وادەزانیت لە ئێستادا باوباپیرانت شانازی بەتۆوە دەکەن؟ بۆچی؟

_ئیرادە واتای چیە؟ ئایا خۆت بە مرۆڤێکی خاوەن ئیرادە دەزانیت؟ بۆچی؟

_کاتێك شکستێکی سەنگین ڕوت تێدەکا حەزدەکەیت پەنا بۆ داوێنی چ کەسێك ببەیت؟ بۆچی؟

_ئایا بەبۆچونی تۆ دەکرێت لە سروشت میتۆدی سەرکەوتن فێرببیت؟

_لە نەوجەوانی دا چ وێنەیەکت لەمەڕ خۆت هەبوو؟مرۆڤێکی سەرکەوتوو یا شکست خواردو؟ بۆچی؟

_ئایا وادەزانیت ژیان ودنیا قەرزاربای تۆن؟ بۆچی؟

_لەشکان نەهاتوو مانای چیە؟ ئایا خۆت بەمرۆڤێکی نەشکسە دەزانیت؟

_یەکەمین هەستی تۆ دوای شکست خواردن چیە؟

_ئایا دەتوانیت ڕۆژێك بەشانازیەوە لەمەڕ سەرکەوتنەکانت بۆ منداڵەکانت بدوێیت؟

_گەورەترین سەرکەوتنی تۆ لە ژیاندا چی بووە؟ بۆچی؟

-گەورەترین شکستی تۆ لە ژیاندا ژی بووە؟ بۆچی؟

_هەرئێستتا سەیری ئاوێنە بکە، چی دەبینیت؟ سەرکەوتوویەك یا شکست خواردویەك؟ بۆچی؟

_ئایا لە ڕەوشی هەنوکەیی ژیانی خۆت ڕازیت؟ بۆچی؟

_یەکەمین قسەیەك بە کەسێکی شکست خواردوی دەڵێیت چیە؟

-چ ڕەگەزێك لە بەدەستهێنانی سەرکەوتندا بە کاریگەر دەزانیت؟ بیرکردنەوە-هەوڵدانی فیزیکی؟

_ئایا لە بنەڕەتدا خۆت بەمرۆڤێکی لایەقی سەرکەوتن دەزانیت؟ بۆچی؟

_ئایا تۆ لەمەڕ خۆت وێنەیەکی زەینی ئەرێنیت هەیە یا نەرێنی؟ بۆچی؟

_وادەزانیت لەدنیا زۆربەی مرۆڤەکان سەرکەوتوون یا شکست خواردوو؟ بۆچی؟

_لە هەبووەکانت خودا کەمبکەرەوە چیت هەیە؟

_ئێسا خودا زیاد بکە بۆ نەبووەکانت چیت نیە؟

_ئایا بۆ هەبوونی کارایی زیاتر پلان دادەنێیت؟

_ئایا پەیوەندیەکی دۆستانەت لەنێوان ئاوەز وهەست وسۆزی خۆتدا بەرقەرار کردووە؟

_ئایا لەکاتی توڕەیی دا کۆنترۆڵی قسەی خۆت دەکەیت؟ بۆچی؟

_ئایا فرەتر نیایش دەکەیت؟ بۆچی؟

_ئایا وەختێك بۆ خوێندنەوەی جدی تەرخان دەکەیت؟ بۆچی؟

_ئایا هەمیشە بە تاسەمەندیەکی تایبەتەوە کارەکانت ئەنجام دەدەیت؟ بۆچی؟

_ئایا بەوردی ئامانجێکی تایبەتت بۆ خۆت دیاریکردووە؟ بۆچی؟

_یەکەمین هەستت دوای سەرکەوتن چیە؟

_ئایا جیاوازی مرۆڤی سادە ومرۆڤی خەڵەفاو دەزانیت؟

_ئامانجتان لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە چی بووە؟ بۆچی؟

_ئایا وەڵامدنەوەی ئەم پرسیارانە کاریگەری لەسەر هزری ئێوە داناوە؟ بۆچی؟

باشە هیودارم کە بە وەڵامدانەوەی راستگۆیانەی پرسیارەکانی سەرەوە، نیوەی تاریکی رۆحی خۆتان ناسیبێت!

ئەمێسا پێکەوە بەرەو مەملەکەتی تێستەکان بەرێدەکەوین تا خۆمان هەڵبسەنگێنین.

پاری هەشتەم

ئەزمونەکانی خۆناسین

خۆتان هەڵبسەنگێنن بەرلەوەی ژیان ئێوە هەڵبسەنگێنێت!

مەحمودی نامنی

نازدارەکەم!

خودا گوڕوتینت پێببەخشێ ولەشەکەتی بەدوربیت.

هەنوکە بەقۆناغی ئەزمون وتاقیکردنەوە گەیشتین

لەم بەشەدا بەئەنجامدانی ئەوتێستانەی خراونەتەڕو، کەسێتی دەرونی خۆت بە ڕوتی دەبینی و کێماسیەکانی دەزانیت بۆئەوەی هەوڵی نەهێشتنیان بدەیت.

تکادەکەین لەوەڵامدانەوەدا ئەم خاڵانە ڕەچاوبکەن:

_بەوپەڕی هێمنی وراستگۆییەوە وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە.

_یەکەمین وەڵام کە دەستبەجێ بە زەینی ئێوەدا خـتـورە دەکات، هەمیشە باشترین وڕاسترین وەڵامە.

باشە، ئامادەبن بچینە سەروەختی ئەزمونەکان....

پێڕستی ئەزمونەکانی خۆناسین

*ئایا ئێوە کەسێکی سەرکەوتوون؟

*ئایا ئێوە تێگەیشتنێکی دروستان لەهەمبەر سەرکەوتن هەیە؟

*ئایا ئێوە شکستەنین یا نەشکەستەن؟

*ئێوە چەند هەوڵ ولێبڕانتان هەیە؟

*ئایا ئێوە خۆڕاگرن؟

*ئایا ئێوە خاوەن بیرکردنەوەی ئەرێنین؟

*ئایا ئێوە مرۆڤێکی تەمبەڵن؟

***ئێوە چ باوەڕێکتان لەمەڕ خۆتان هەیە؟**

ئایا ئێوە مرۆڤێکی سەرکەوتوون؟

خاڵێك: تکایە پرسیارەکانی خوارەوە بە سێ بژاردەی(بەڵێ، نەخێر، جاروبار) وەڵام بدەنەوە.

١- ئایا بە ئاسانی دەتوانیت بانگهێشتی دۆستێك رەت بکەیتەوە وبڵێیت(نا)؟

٢- ئایا هەمیشە بۆ ئەنجامدانی کارە نوێیەکان ئامادەیت ؟

٣- ئایا دەتوانیت بە ئاسانی تەرکیزی هزریت هەبێت؟

٤- ئایا شکست بە شتێکی سروشتی دەزانیت؟

٥- ئایا پێشیازی کارە نوێیەکان قبولّ دەکەیت؟

٦- ئایا خۆت بە مرۆڤێکی بەنرخ دەزانیت؟

٧- ئایا خەونەکانت خۆش دەوێت؟

٨- ئایا هەڵەی بەنائەنقەست بەمەسەلەیەکی سروشتی دەزانیت؟

٩- ئایا بروات وایە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن دەبێت هەوڵبدەیت؟

١٠- ئایا وێنەیەکی زەینی باشت لەمەڕ خۆت لە مێشکدایە؟

١١- ئایا شکست بە سەرەتایەکی نوێ دەزانیت؟

١٢- ئایا وادەزانیت دەرەقەتی ئەنجامدانی هەرکارێکی هاوتەریب لەگەڵ پسپۆڕیەکەت دێیت؟

١٣- ئایا تا ئێستا هیچ هەنگاوێکت ناوە بۆ چاککردنی هەڵەکانت؟

١٤- ئایا تا ئێستا لەخۆت بوراویت؟

١٥- ئایا وادەزانیت بەدەسهێنانی سەرکەوتن یەکێك لە ئامانجەکانی ئافرینشە؟

١٦- ئایا دەتوانی لەخراپەی کەسانیتر خۆش ببیت؟

١٧- ئایا بەردەوام ڕواڵەتێکی شیکت هەیە؟

١٨- ئایا دەتوانیت لە کۆڕێکی بیست کەسیدا بە ئاسانی وتاربدەیت؟

١٩- ئایا بۆچونت وایە کە سەرکەوتن بەرەنجامی دروست ئەنجامدانی کارە بچوکەکانە؟

٢٠- ئایا لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا پەیوەندیەکی ناسك ولۆژیکیتان هەیە؟

٢١- ئایا باوەڕێکی ئەرێنیت لەمەڕ خۆت هەیە؟

٢٢- ئایا ئامانجێکی دیاریکراوت لە ژیاندا هەیە؟

٢٣- ئایا خۆت بە مرۆیەکی خاوەن ئیرادە دەزانیت؟

٢٤- ئایا دەتوانیت بۆ گۆڕینی عادەتەکانی خۆت هەنگاو بنێیت؟

٢٥- ئایا بیرکردنەوەی نوێت پێ خۆشە؟

٢٦- ئایا ڕەخنەی کەسانیتر بەسنگ فراوانیەوە قبوڵ دەکەیت؟

٢٧-ئایا پۆزشهێنانەوە بۆ کەسانیتر بەلاتانەوە ئاسانە؟

٢٨- ئایا پێت وایە سوپاسگوزاری خەسڵەتێکی پەسەندە؟

٢٩- ئایا بڕوات وایە هەندێك لە نەریتەکانی ڕابردو باش نین؟

٣٠- ئایا جیاوازی بۆچونی خۆت لەگەڵ کەسانیتر بە ئاسانی قبوڵ دەکەیت؟

٣١- ئایا بۆچونت وایە کە هەمیشە شتە تازەکان باش نین؟

٣٢- ئایا بڕوات وایە کەترس لە مرۆڤدا فاکتەرێکی سروشتیە؟

٣٣- ئایا خۆت بە بەرپرسیاری شکست وهەڵەکانت دەزانیت؟

٣٤- ئایا وادەزانیت خۆبەدەستەوەدان وتەسلیم بوون بەنوشست، بەگوناه هەژمار دەکرێت؟

٣٥- ئایا بڕوات وایە پەیوەندیەك لە نێوان بێئاکامی وناکاراییی دا نیە؟

٣٦- ئایا بۆچونت وایە کە ئیمان نەهێڵەر وساڕێژکەری گشت ڕەنج وئازارەکانە؟

٣٧- ئایا هەمیشە حەزت لە بەدەستهێنانی زانست ومەعریفەیە؟

٣٨- ئایا بڕوات وایە سکالاَ کردن لە دۆخی هەبوو کارێکی هەڵەیە؟

٣٩-ئایا پارە وسامانی ڕەوا بەشتێکی باش دەزانی؟

٤٠- ئايا لەوباوەڕەدايت كە مرۆڤ بە هەندێك لەهەڵەكانی خۆی گەشە دەكات؟

كۆی خاڵەكان

ئەمێستا نمرەی وەڵامەكانی خۆت بەم شێوەیەی خوارەوە كۆبكەرەوە:

بەڵێ: ٥ خاڵ

نەخێر: ١ خاڵ

جاروبار: ٣ خاڵ

ئەنجامی تێست

_ئەگەر كۆی خاڵەكانی ئێوە لە ١٥٠ تا ٢٠٠ بێت:

پیرۆزە! پیرۆزە!

ئێوە كەسێكی سەركەوتوون بەتەواوی مانا.

ئێوە سەرمەشقن بۆ هەموو ئەوانەی كە دەخوازن فێربن بەڵام فەرامۆشی مەكەن:

سەركەوتن باشە بەڵام مانەوە بەسەركەوتوویی بەنرخترە!

_ئەگەر كۆی خاڵەكانی ئێوە لە ١٠٠ تا ١٥٠ بێت:

ئێوە هەموو مەرجە پێویستەكانتان تێدایە بۆ گەیشتن بە دوندی سەركەوتن وەلێ جاروبار وابیردەكەیتەوە كە شایانی ئەم هەموو سەركەوتنە نین، هەندێ جار شكست لە كۆتایی كارەكەدا دەبینن.

بەڵام ئازیزەكەم! باوەڕبكە گومان وڕاڕایی كە دەبنە مایەی ترس ودواجار بە شكست كۆتایی دێت یەكێكە لە گرنگترین هۆكارەكانی نەگەیشتن بە لوتكەی سەركەوتن.

كەواتە، لەپێناو سەركەوتندا ڕێگە مەدە دودڵی دزە بكاتە ناختەوە، چونكە تۆ شایستەیی تەواوت بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن هەیە.

شكست بەكۆتایی ڕێگە مەزانە وهەڵە بەخاڵی لاواز لەقەڵەم مەدە!

لەشكست فێربە وهەڵە دوبارمەكەرەوە!

وهەندێ جار لە دوڕێیانی، سەرکەوتن ونوشستدا سەرگەردان دەبیت بەڵام زۆربەی جار بەنەختێك بیرکردنەوە بۆت دەردەکەوێت کە تەنها بە کەمێك هەوڵدان سەرکەوتن دەبێت بەهی تۆ، تۆ هەموو مەرجە پێویستەکانت هەیە، تەنها دودڵ مەبە!

_ئەگەر کۆی خاڵەکانی ئێوە لە ٤٠ تا ١٠٠ بێت:

بۆچی وابیردەکەیتەوە شایسەیی سەرکەوتنت نیە؟

بۆچی واهەست دەکەیت کەسانیتر شایانی سەرکەوتنن؟

بۆچی هەمیشە واهەست دەکەیت کە کەمترین لەهەر شتێك باشترە یانەمەی قەدەر یا چارەنوسی تۆ بەمجۆرەیە؟

نەخێر ئازیزم!

باوەڕبکە کە تەقدیر، بەخت وچارەنوس هەرهەمووی لەناودەستەکانی تۆدایە!

ئەمە تۆی کە وەستای ژیانی خۆتی!

نەختێك بیربکەرەوە کە کات بۆ من وتۆ، ئەدیسۆن، شەریعەتی، مەسعود محمد، رابینز، د.مستەفا زەڵمی و باقی بیرمەندانی دیکە یەکسان بووە، هێندە هەیە ئەوان لەگشت چرکەساتەکانی ژیان ئەوپەڕی کەڵکیان وەرگرتووە و من وتۆ...!

باوەڕبکە!

قەبارە وئەندازەی مێشکی گشت مرۆڤەکان وەك یەکە!

تەنها نەختێك بیربکەرەوە کە: بیتهۆڤن کەڕ بوو، هلن کلر نابیناوکەڕ ولاڵ بوو، شەریعەتی دێهاتیەك بوو کە سەری لە زانکۆی سۆربۆنی فەرەنساوە دەرچوو، د. مستەفا زەڵمی لە دەگایەکی بناری هەورامانەوە دەستی پێکرد وسەری لە زانکۆی ئەزهەرەوە دەرچوو! بەڵام هەموو ئەم کەڵەپیاوانەی یا مەزنترین سەمفۆنیایان دروستکرد یا گەورەترین دۆزینەوە وداهێنانیان کرد یا باشترین کتێبیان نوسی.

هەنوکە خۆت بەیەکێك لەمانە بەراورد بکە!

پێشنیاز دەكەین:

جارێكیتر كتێبەكە بەوردی وقوڵی بخوێننەوە ورێكارەكانی بەوردی ئەنجام بدەن!

لەبیرت بێت:

ئەگەر ئیفلیجێك نەبێتە پاڵەوانی ڕاكردن خۆی كەمترخەمە!

كەواتە هەر ئێستادەست پێبكە! باوەڕت هەبێت كە تۆ توانای ئەنجامدانی كارانێكت هەیە كە تەنانەت ناتوانیت وێناشیان بكەیت! تەنها بەسە كە بجوڵێیت! بتەوێت! دڵنیابە كە دەتوانی!

ئایا تێگەیشتنێكی دروستت لەمەڕ سەركەوتن هەیە؟

١- بەبۆچونی تۆ سەركەوتن مانای چیە؟

ألف:شادومان بوون ب: هاتنە دی خەونەكان

ج: گەیشن بە ئامانج د: هەموو بڕگەكان

٢-پێویستە چ كەسێك سەركەوتنی ئێمە دەستنیشان بكات ولەبارەیەوە داوەری بكات؟

ألف:خۆمان ب: خزمان ودۆستان

ج:باوك ودایك وهاوسەر ج: هەموو بڕگەكان

٣- ئایا خودی سەركەوتن بەنرخە یاخود میكانیزمەكانی گەیشتن پێی؟

ألف:خودی سەركەوتن ب: میكایزمەكانی گەیشتن پێی

ج: بەرگەگرتنی نارەحەتیەكان د: هەموو بڕگەكان

٤- ئایا گرنگە لەچ ڕێگەیەكەوە سەربكەویت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جارویار

٥- سەركەوتن بە چ نرخێكە؟

ألف: بەنرخی تێپەڕین بەهەموو دژواریەكاندا

ب: بەنرخی ژێرپێ خستنی هەموو بەهاكان

ج: بەنرخی لەدەست چوونی گشت ساتە خۆشەکان

د: ألف و ج

٦-ئایا هەموو کاتێك گەیشتن بەئامانج سەرکەوتنە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٧-چ شتێك سەرکەوتن دڵگیر دەکات:

أللف: بەرگەی شکست گرتن ب: ئەزمونە تاڵەکانی ڕابردوو

ج:سەرکەوتنی یەك لەدوای یەك د: ألف وب

٨-ئایا بۆچونت وایە بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن ئاتاجت بە هاوڕێیەك هەیە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٩- بەبۆچونی تۆ زۆرترین سەرکەوتن کەسانی خۆشگوزەران دەتوانن بەدەستی بێنن یا کەسانی مەحروم؟

ألف: خۆشگوزەران ب: مەحروم

ج: ألف وب

١٠- ئایا واهەست دەکەیت نەزم ودیسپلین لە بەدەستهێنانی سەرکەوتن دا زۆر کاریگەرە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١١- ئایا وادەزانیت سەرکەوتن بەڕێکەوت و موعجیزەئاسا دێتە ناوژیانەوە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٢- -ئایا دەکرێت کەسێك سەرکەوتوبێت وخۆی ئاگای لێنەبێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٣- ئایا وادەزانی بۆ گشت تاکەکانی کۆمەڵگا سەرکەوتن یەك ماناومـەفهومی هەیە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٤–کام پێناسەی سەرکەوتن پەسەند دەکەیت؟

ألف: ڕۆژانە قازانجێکی دارایی زیاترتان دەست بکەوێت

ب– ناوبانگی ڕولەزیادی

ج– تەنها خوێندنی باڵا

د– سەلامەتی هزر وزەینێکی بینا وهۆشیار بۆژیانێکی تەندروست

١٥– وادەزانیت دەبێت چ ڕوداوێکی گرنگ بقەومێ تا مرۆڤ سەربکەوێت؟

ألف: تورەکەیەك پارە لەئاسمانەوە

ب: باوك ودایکێکی دەوڵەمەند

ج: ئیشێك بە دەرامەتێکی زۆرەوە

د: هیچ کامیان

١٦– ئایا بەختەوەری وشادی لەگەڵ سەرکەوتندا جیاوازن؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٧– ئایا یاسا گەلێکی وەك: نەزم ودیسپلین، شێوازی خوێندنەوە، ئادابە دروستەکانی ژیان و پەیوەندیەکی گشتی تەندروست، ئێوە لە سەرکەوتن نزیك دەکاتەوە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٨–ئایا گۆڕانکاری لەژیاندا بە پێویست دەزانیت تا لە سەرکەوتن نزیك ببیتەوە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٩– وادەزانیت سەرکەوتن تاچەند پەیوەندی هەیە بە نیەتی بەرایی کەسەکەوە؟

ألف: کەم ب: زۆر ج: هیچ پەیوەندیەکی نیە

٢٠– لەسەدا چەندی تاکەکانی کۆمەڵگا بەسەرکەووتوو دەزانیت؟

ألف:٧٠٪ ب:٣٠٪ ج:١٪

٢١– ئێوە سەرکەوتن لە کوێ ولەچ شتێك یا کەسێکدا دەزانن؟

ألف: سەرکەوتن بێگومان دەبێت بە بیرکردنەوەیەکی بالاّ بێتەکایە

ب: گولێکیش دەتوانێ سەرکەوتوو بێت

ج: سەرکەوتن بە تێکرای گیانلەبەرانەوە پەیوەستە ئەگەر بیانەوێت

د: سەرکەوتن ئەقلێکی تایبەتی پەنهانی دەخوازێت تا بکرێت ببیبنیت

٢٢-ئایا ئێوە باوباپیرانی خۆتان بەسەرکەوتوو دەزانن؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٣- ئایا دەتوانرێت بەدیتنی هەڵەی کەسانیتر سەربکەویت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٤-ئایا واهەست دەکەیت بۆ سەرکەوتن سەرمەشق پێویستە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٥-ئایا وادەزانیت هەموو ئەو مرۆڤانەی کەناویان لەمێژوو لە کتێبەکاندا هاتووە سەرکەوتوو بوون؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٦-ئایا وەك پێویست هەرکەسێك ناوبانگی دەرکرد سەرکەوتووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٧- ئایا بۆیاخ چیەکی گەڕۆك دەکرێت سەرکەوتوو بێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٨- ئایا سەرکەوتن بەتەنها لوتف وسۆزی خودایە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٩- بۆچونتان لەبارەی ئەم ڕستەیە چیە (خوداوەند زۆر تاسەبارە کە بەندەکەی یەکێك لەو هەزار سەرکەوتنەی کەدەتوانێت لەرۆژێکدا دەستی بخات ببینێت و بەندە هەروا چاوەڕێی سەرکەوتنە)

ألف: بۆچونێکم نیە

ب: سەرکەوتن دەبێت هێندە گەورە بێت تا هەموان بیبینن

ج:ئەم ڕستانە تەنها فریودەرن وهەموو شتێك چارەڕەشی وچارەڕەشیە.

٣٠-ئایا وادەزانیت کەسە سەرکەوتووەکان هەردەم ڕواڵەتێکی شیك ورازاوەیان هەیە؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣١-ئایا سەرکەوتن هەمان خاوەن چانسی باش بونە؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣٢-سەرکەوتن لەسەدا چەندی بە چانسەوە پەیوەسە؟

ألف:زۆر   ب: کەم

ج:پێکەوە گرێدراون   د:هیچ پەیوەندیەکیان نیە

٣٣-ئایا ئەو کەسەی دەمرێت وکۆمەڵێکی زۆر خەڵك شیوەنی بۆ دەکەن کەسێکی سەرکەوتووە؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣٤- ئایا لەوباوەڕەدایت کە دۆخی کەش وهەوای جوگرافی کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی سەرکەوتنی کەسەکان؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣٥-دروستی جەستە چەندە کاریگەری لەسەر بەدەستهێنانی سەرکەوتن هەیە؟

ألف: زۆر زۆر   ب: کەم   ج:پەیوەندی بەکەسەکەوە هەیە

٣٦-بۆچونتان دەربارەی ڕستەی: (ئیفلیجێك کە نەبێتە پاڵەوانی ڕاکردن خۆی تاوانبارە) چیە؟

الف:تەنها جوانە   ب: نازانم   ج:ڕاستە   د: تەنها موعجیزەیە

٣٧-ئایا دەکرێت بە خۆناسینی قوڵ پایەی سەرکەوتنی خۆت دابڕێژیت؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣٨- مرۆڤێكی سەركەوتوو كەسێكە كە...

ألف: ڕەنگی شكستی نەدیتبێت

ب: دوای دەربردنی شكستێكی زۆر بەسەركەوتن گەیشتبێت

ج: لە چانس ومتمانە وخێزان وزیرەكیەكی بالآ بەهرەداربێت

د:دەوروبەرەكەی ئەو بە كەسێكی سەركەوتوو بزانن

٣٩-وادەزانیت سەركەوتن ڕەنگی چۆنە؟

ألف: سور ب: نیلی

ج: پەمەیی د: پەیوەندی بە سەلیقەی كەسیەوە هەیە

٤٠- ڕستەی(بەبن بەست گەیشتووم) واتە....

ألف: دەتوانێت سەرەتای ڕێگایەكی تازە بێت

ب: نائومێد كەرە

ج: وەستان ودوچاری جام بوون

د: دروشمێك زیاتر نیە

خشتەی خاڵەکان

ئێستا وەڵامە راستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وبۆ هەر وەڵامێکی راست(٥) خاڵ دابنێ

پ	وەلامی راست	پ	وەلامی راست	پ	وەلامی راست	پ	وەلامی راست	پ	وەلامـــی راست
١	د	٩	ج	١٧	الف	٢٥	ب	٣٣	ب
٢	د	١٠	اف	١٨	اف	٢٦	ب	٣٤	ب
٣	د	١١	ب	١٩	ب	٢٧	الف	٣٥	ج
٤	الف	١٢	ج	٢٠	ج	٢٨	ب	٣٦	ج
٥	د	١٣	ب	٢١	د	٢٩	ج	٣٧	الف
٦	الف	١٤	د	٢٢	ج	٣٠	الف	٣٨	ب
٧	د	١٥	د	٢٣	ج	٣١	ب	٣٩	د
٨	ب	١٦	اف	٢٤	ج	٣٢	د	٤٠	الف

ئەنجامی تێست

-ئەگەر كۆی خاڵەكانی تۆ ١٥٠ تا ٢٠٠ بێت:

دەبێت پیرۆزباییت لێبكرێت!

ئێوە ڕێكارەكانی سەركەوتن باش دەناسن.

ئێوە لە شكست ناترسن ولەهەڵە باكتان نیە، چونكە هەڵەیەك دوجار دوبارە ناكەنەوە ولەهەر شكستێك باش فێردەبن.

ئێوە باش دەزانن كە ئازایەتی نەترسان نیە بەڵكو، ترسان ولەرزانە بەلام هەڵگرتنی هەنگاوێكە بۆ پێشەوە.

ئێوە باش دەزانن كە كەوتن گرنگ نیە، بەڵكو كەوتنەسەر زەوی گرنگە لە كاتێكدا كەوتنە سەرزەویش گرنگ نیە بەڵكو لەزەوی هەستانەوەیە كە گرنگە، چەند باشە كەلە كەوتن وهەستانەوەكانی ژیاندا ئێوە هەستانەوە وهەنوكە سەربڵند وسەرفەراز سینەی ئاسمانی سەركەوتن ڕادەموسن.

درود وسڵاو بۆ ئێوە!

ئەگەر كۆی خاڵەكانی ئێوە ١٠٠ تا ١٥٠ بێت:

ئێوە لەهەر ڕویەكەوە مرۆڤێكی سەركەوتوون، لەشكست تێدەگەن، دەرك بەترس دەكەن وبەمەعریفەی ئاگایانە لەهەموو ئەم حاڵەتانە هەنگاوی ژیرانە ولۆژیكی لەپێناو گەیشتن بەسەركەوتن ئەنجام دەدەن ئەم تایبەتمەندیە لە كەسێتی ئێوەدا زۆر ناوازەیە.

بەلام بابەتێكی تر هەیە دەبێت بوترێت، جاروبار لە ڕویەڕوبونەوە وبەرخورد لەگەڵ یەكەم شكستی خۆتدا بەتەواوی دەدۆڕێیت و وادەزانیت توانای بەردەوام بونت نیە وكارەكەش واز لێدێنیت، ئەڵبەتە مایەی نیگەرانی نیە چونكە گشت مرۆڤە سەركەوتووەكان جاروبار دوچاری ئەم جۆرە حاڵەتە دەبن وئەمەش سروشتیە،

بەڵام ئەوەی ناسروشتی دێتە پێش چاو مانەوەیە لەم دۆخەدا کە ئێوە بەدەگمەن توشی دەبن.

فەرامۆشی مەکەن کە ئێوە هەموو خەسڵەت وهێزە شایستەکانتان هەیە بۆ بازدان بەرەو سەرکەوتن کەواتە بە نەختێك مەشقکردن وڕوانینێکی دوبارە بۆ دەقی کتێبەکە دەتوانیت ئەم وردە لاوازیە لەخۆتدا نەهێڵێت، ئێوە دەستبەکارین وئێمەش نزای سەرکەوتنتان بۆ دەکەین!

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ١٠٠کەمتر بێت:

سەرەتا پێشنیاز دەکەین جارێکیتر بابەتەکانی کتێبەکە بخوێننەوە بێگومان گشت بابەتەکانت بەباشی دەرك نەکردووە.

پێشیاز دەکەین جارێکیتر چەمکە سەرەکیەکانی وەك: شکست، ترس، ئازایەتی ولێبڕان بخوێننەوە.

کاتێك مرۆڤ بەهەر دەلیل وبیانویەك شکست دەخوات هیچ هۆیەکی نیە کەوابزانێ کۆتایی تەمنی ئەو نزیك بۆتەوە، ئەگەر بڕیاربوایە گشت بیرمەندانی جیهان لەگەڵ یەکەمین شکستدا مەیدانەکە چۆڵبکەن ئایا مرۆڤ دەیتوانی بەم چەشنە پێش بکەوێت؟ باوەڕت هەبێت کە تۆش سەردەکەویت تەنها بەسە کە نائومێد نەبیت چونکە ئومێد یەکەمین وگرنگترین پاڵنەرە بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن، کاتێك دەکەویتە سەرزەوی نەفرەت لەو جێیە مەکە تێی کەوتوویت بەڵکو باش بیربکەرە وبزانە بۆچی کەوتویت؟

ئەگەر هۆکارەکانی شکستەکەی خۆت باش لێکبدەیتەوە دڵنیابە هۆکار وبیانووەکانی سەرکەوتنی خۆشت دەدۆزیتەوە!

لەیادت بێت:دوو گروپ هەردەم شکستیان هێناوە:

یەکەم، ئەوانەی بەبێ بیر، تەنها کاریان کردووە!

ودووەم، ئەوانەی بەبێ کار، تەنها بیریان کردەوە!

وههرگيز فهراموشى مهكه كه ئيمان تاقه دژه ژههرى شكسته !

وناكامى ههرگيز بهلگهى ناكارايى نيه !

ئايا تۆ مرۆڤێكى شكستهنيت يا نهشكسته؟

-1بهبۆچونى تۆ نهشكسته واتاى چيه؟

ألف:نائومێد نهبوون لهگێژاوى دژوارى وناڕهحهتيهكاندا

ب: هيواى پهيجۆرى وههوڵدانى بهردهوام

ج:دوجار كهوتن وسىٚ جار ههستانهوه

د: ههموو بڕگهكان

-2ئايا وادهزانيت نهشكستهيى بناغه وستونى سهركهوتنه؟

ألف: بهڵىٚ ب: نهخێر ج: جاروبار

-3ئايا وادهزانيت تهنيا مرۆڤه خوێندهوارهكان نهشكستهن؟

ألف: بهڵىٚ ب: نهخێر ج: جاروبار

-4ئايا وادهزانيت نهشكستهيى پهيوهندى به تواناى جهستهييهوه ههيه؟

ألف: بهڵىٚ ب: نهخێر ج: جاروبار

-5بهبۆچونى تۆ نهشكستهيى واته...

ألف:ئهوپهڕى ئهوين ب: ئهوپهڕى هيوا

ج: ئامانجدار بوون د:ههموو بڕگهكان

-6ئهگهر كهسێك دوجار بهيهك هۆكار نوشست بێنێت واته...

ألف: كۆڵنهدهره ب: گهمژهيه

ج:مكوڕبوونى ههيه د: ئازايه

-7تێكشكانى يهك لهدواى يهك واته...

ألف: بێگومان هۆكارێكى تايبهتى ههيه ب: هۆكارى ناوهكى ودهرونى ههيه

ج: كارێكى مهحاڵه د: مرۆڤ سازه

8-مرۆڤ ئەگەر لەپێناوی ئامانج و نەشکستەیی دا بمرێت...

ألف: کارەکەی بەنیوە ناچڵ جێهێشتووە ب: بەسەربەرزی مردووە

ج: زایە بووە د: بەئامانجەکەی نەگەشتووە

9-ئایا هەر هەوڵێکی دوبارە بەمانای نەشکستەیی یە؟:

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

10_ئایا دەکرێت لەمێروولە وانەی نەشکستەیی فێربیت؟

ألف: زۆر گەمژانەیە ب: زۆر زۆر

ج: بەهیچ کلۆجێك د: ڕەنگە

(خشتەی خاڵەکان)

ئێستا وەڵامە راستەکان لە خشتەکەدا دەربهێنە وبۆ هەر وەڵامێکی راست (٥ نمرە) دابنێ.

پرسیار	وەڵامی راست	پرسیار	وەڵامی راست
١	د	٦	ب
٢	الف	٧	الف
٣	ب	٨	ب
٤	ب	٩	ب
٥	د	١٠	ب

ئەنجامی تێست

_ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٥٠ بێت:

بێگومان تۆ نەشکستەیت!

ئافەرین بۆ تۆ!

ئێوە باش دەزانن کە یەکێك لە گرنگترین ڕەگەزەکانی سەرکەوتن، کۆڵنەدانە، بێگومانم بەمزوانە سەرکەوتن لە ئامێز دەگریت.

چەند جوانە ئەزمونەکانی خۆت فێری کەسانی تریش بکەیت.

قسەیەکی ترمان نیە جگە لەوەی سەرکەوتوو بن!

_ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٣٠ تا ٤٠ بێت:

ئێوە بەباشی دەزانن تاکە ڕێگای بەدەستهێنانی سەرکەوتن، هەوڵ و کۆششە ئێوە باش دەزانن کە شکست کۆتایی ڕێ نیە بەڵکو سەرەتایەکی نوێیە بەلاّم لەگەڵ ئەم هەموو زانینەشتاندا جارویار لە درێژەدان بەڕێگا سارد دەبنەوە و وازی لێدێنن.

ئەڵبەتە ئەم مەسەلەیە تەواو سروشتیە وهەمووو مرۆڤەکان لەنێوان شکست وسەرکەوتنندا لەکەم و زیادی دان.

بەلاّم مەهێڵن دڵەڕاوکێ، شەکەتی یا تەمبەڵی ویاخود نائومێد بوون ئێوە لە درێژەدان بە ڕێگاکەتان سارد بکاتەوە.

جارویار هیلاکی، جارویار دابڕان لەهەموو شتێك، جارویار وازهێنان، زۆر خراپ نیە بەلاّم تەنیا جارویار و بۆ ماوەیەکی کورت!

لەیادت بێت کە تۆ هەموو مەرجەکانی سەرکەوتنت تێدایە!

دڵنیابە ڕێگایەکی زۆر کورت لە نێوان تۆ وگەیشتن بە ئامانجەکەتدا هەیە!

_ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٣٠ کەمتر بێت:

بۆچی وادەزانیت کە شکست کۆتایی ڕێیە؟ بۆچی واهەست دەکەین ناکامی هێمای ناکارایی یە؟ ئەدیسۆن ساڵانێکی زۆر شکستی هێنا، تا دواجار توانی سەربکەوێت!

لەیادتان بێت: ئەگەر ئێمە لە شکست فێربین چیتر ناتوانین ناوی بنێین شکست، بەڵکو ئەزمونێکە بەلاّم ئەزمون، زۆر زۆر دژوار بەدەست دێت دەبێت لەم گوتەیە تێبگەین کە دەروونناسان وتویانە:

ئەزمون، زانکۆیەکی باشە، بەلاّم مەخابن کە مانگانەکەی یەگجار گرانە؟

دەزانیت جیاوازی نێوان ئەزمون(جەریاندن) لەگەڵ مەسەلەکانی تر لە چیدایە وبۆچی دژوارە؟

چونکە ئەزمون سەرەتا تاقیت دەکاتەوە ودواتر فێرت دەکات!

هەرچۆنێك بێت هیچ کاتێك بۆ سەرەتایەکی نوێ درەنگ نیە، تکایە جارێکیتر کتێبەکە بخوێنەوە وهەر لە ئێستاوە دەست پێبکە!

تۆ چەند هەوڵ ولێبڕانت هەیە؟

١-بەڕای تۆ هەوڵ ولێبڕان واتای چیە؟

ألف:کاری یەك لەدوای یەك هەرچیەك بێت

ب:خۆ یەکلاردنەوە بۆ کارێکك

ج:ئەو هێزەی کە بە ئامانجێکی پیرۆزەوە مرۆڤ بۆ پێشەوە کێش دەکات

د: ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدەیت

٢-ئایا پڕکردنەوەی کات لە کارێکی تایبەتدا هێمای کۆشش ولێبڕانە؟

ألف: بەڵی ب: نەخێر ج: جارویار

٣-ئایا دەتوانین لە سروشت ئیلهام وەربگرین بۆ کار وکۆشش؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جارویار

٤- گرنگترین فاکتەری هەوڵدان بۆ سەرکەوتن چیە؟

ألف: هیوا ب: هەبوونی ئامانج

ج: کۆڵنەدان د: هەموو برگەکان

٥-هەوڵ و لێبڕان مانای چیە؟

ألف: مرۆڤ دەبێت بهارێت ودیسان بسازێت

ب: تاکە ئەنگێزە بۆ گەیشتن بەئامانج

ج: ئەوەی شکست تێکدەشێکنێت

د: هەموو برگەکان

٦–ئایا هەوڵ ولێبڕان دەتوانن شوێنی خاڵی تواناپڕبکەنەوە؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٧–لێبڕان وهەوڵدانی مێروله...

ألف: دوبارە وماندوکەرە

ب: پەندئامێز و وروژێنەری تێفکرینە

ج: تەنها یەك کارە

د: هەموو بڕگەکان

٨–مرۆڤێك کەهەوڵ و لێبڕانی نیە...

ألف: لە مێش هەنگ کەمترە

ب: بمرێت باشترە

ج: چێژ وەردەگرێت وپشو دەدات

د: بەپوچی ونائومێدی دەکات

٩–ئایا کۆشش و لێبڕان هاوزای هیلاك بوون وهاتن وچوونە؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

١٠–سەرەنجام هەوڵ ولێبڕان مرۆڤ...

ألف:بەئامانج دەگەیەنێت

ب:مرۆڤ ئامانجدار دەکات

ج:دەسازێت، هەرچەند بەئامانج نەگات

د:هەموو بڕگەکان

١١– بۆچی هەوڵ ولێبڕان لە مرۆڤەکاندا لە گیانلەبەران کەمترە؟

ألف: نزیکی گیانلەباران لە هەقیقەتی ژیان

ب: تەمبەڵی، سەرباری زانینی سودەکانی کۆشش و لێبڕان

ج: کەمتر تێگەیشتنی مرۆڤەکان لە کۆشش ولێبڕان

د: گیانلەبەران بیرلەیەك شت دەکەنەوە، یا بگە بە ئامانج یا بمرە.

١٢–ئایا دەتوانین بزاوتی ئاوی ڕوبار بۆ گەیشتن بەدەریا بە هەوڵ ولێبڕان ئاوزەد بکەین

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٣–ئایا پێت وایە زریانی توندی زستان دزە دەکاتە ناو مالێکی تۆکمە وبێ کون وکەلەبەر؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٤– ئایا پێداگری هەمان هەوڵ ولێبڕانە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٥–ئەگەر کۆشش و لێبڕان لە نیوەی ڕێدا، مرۆڤی شەکەت وبێهیوا کرد...

ألف: دەبێت وازبێنێت

ب: تا گەیشتن بە ئامانج دەبێت بەردەوامبێت

ج: هەوڵدان باشە بەڵام نەك هێندە

د: ڕەنگە لەچارەم نەنوسرابێت

١٦–ئایا هیوای نەخۆشێکی شێرپەنجەیی بۆ مانەوە لەژیاندا هـەمان کۆششـی ئەوە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٧–گرنگترین هەوڵی ژیان...

ألف: هاتنە دەرەوە لەقەفەزی تەنگەبەری خوو هەواو هەوەس

ب: بەرزکردنەوەی ئاستی ژیان لەڕوی مادی ومەعنەویەوە

ج: بەدەستهێنانی هەر شتێ کە پیرۆزە

د: هەموو برگەکان

١٨–بەبۆچونی تۆ گرنگترین فاکتەری سەرکەوتن چیە؟

ألف: پەیگیری ناوبەناو

ب: هەبوونی خەون وخولیا

ج: هەوڵ ولێبڕان

د: ئومێدەواربوون

١٩-هەوڵ ولێبڕان بۆ سەرکەوتن وەك...

ألف: وەك ڕێل وایە بۆ شەمەندۆفێر   ب: ئاوە بۆ بەلەم

ج: خاکە بۆ گوڵ   د: هەموو بڕگەکان

٢٠-ئایا پێت وایە هەوڵ ولێبڕان ئەنگێزەیەکە لەناخی مرۆدا یاخود وەرگیراوە؟

ألف: لەسپێدەی ئەزەلەوە لە ناخی مرۆڤدا دانراوە

ب: وەرگیراوە

ج: الف و ب

د: هیچکامیان

خشتەی خاڵەکان

هەنوکە وەڵامە ڕاستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وبۆهەر وەڵامێکی ڕاست (٥) خاڵ دابنێ.

پرسیار	وەڵامی ڕاست	پرسیار	وەڵامی ڕاست	پرسیار	وەڵامی ڕاست	پرسیار	وەڵامی ڕاست
١	ج	٦	الف	١١	د	١٦	الف
٢	ج	٧	ب	١٢	الف	١٧	د
٣	الف	٨	د	١٣	ب	١٨	ج
٤	د	٩	ج	١٤	ب	١٩	د
٥	د	١٠	د	١٥	ب	٢٠	ج

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە نێوان ٨٠ تا ١٠٠ بێت :

هیچ قسەیەکی تازەمان نیە بەتۆی بڵێین جگە لە پیرۆزبایی!

پیرۆزبایی لەبەر ئەم ورووژمی هەوڵ ولێبڕانە کە هەتە.

ئافەرین بۆ تۆ کە باش دەزانیت کۆشش ولێبڕان تاکە فاکتەری گەیشتنی ئێمەیە بە سەرکەوتن وبەس!

تکایە زانینەکانی خۆت فێری کەسانی تریش بکە.

سوپاستان دەکەین!

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لەنێوان ٥٠ تا ٨٠ بێت:

دۆخی ئێوە زۆر مایەی نیگەرانی نیـە، لەوانەیـە زوو هـیلاك ببیـت ولـەنیوەی ڕێـدا بگەڕێیتەوە، ڕەنگـە هێشـتا تێگەیشـتنێکی دروسـتت بـۆ کۆشـش ولێـبڕان نـەبێت وئەمەش سروشتیە، چونکە زۆرێك لەخـەڵك بـەمجۆرە بیردەکەنـەوە، وەلێ تاکـات لەکات نەترازاوە تەکانێك بەخۆت بدە وتێفکرینی خۆت ریفۆرم بکە.

باوەڕبکـە شکسـتهێنانن مەسـەلەیەکی بـەدیهی وسروشـتیە، تـۆ ئەگـەر لـە ژیانـدا شکسـتت نـەهێنابێت مانـای وایـە کـە هـیچ هەوڵێکیشـت نـەداوە بـەڵام ئەگـەر لـە شکستەکانی خۆت فێربیت ئەودەمەیە کە تۆ شکستت نـەهێناوە بـەڵکو ئـەزمونت بەدەست هێناوە.

کەواتە، لەهەوڵدانی دوبارە ناهومێد مەبە! دڵنیابە ئەگـەر بتـەوێت دەتـوانی! هـەر ئێستا دەست پێبکە!

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٥٠ کەمتر بێت:

تەنها دەبێت بڵێم کە مەخابن بۆ تۆ!

بۆچـی واهەسـت دەکـەیت شکسـت هێنـان وگۆشـەگیربوون وبەتـەنها دانیشـتن وخەمخواردن، قەدەرو چارەنوسی ئێوەیە؟

بۆچی وا بیرناکەیتەوە کە سەرکەوتن وبردنەوە لە ژیاندا تاکە ئامانج و مەبەستی بوونە؟

باوەڕبکە ئامانجی بوون تەنها بەدەستهێنانی سەرکەوتنە وبەس!

لەبیرت نەچێت کە سەرکەوتن لە گۆشەیەك وجێیەکدا لەبان ئاسایش وحەسانەوە قەراری گرتووە.

ئەگەر بخوازیت لە کونجێکدا وەحەسێیت وخەیاڵ پڵاوی بکەیت هیچ ئاکام وئەنجامێکی ئەرێنیت چنگ ناکەوێت.

وادەانیت چ جیاوازیەك لە نێوان تۆ وکەسە سەرکەوتووەکاندا هەبێت؟ پێت دەڵێم: ئەوان هەرگیز دانەنیشتون! ئەوان بێهیوا ونائومێد نەبوون! ئەوان شکستیان قبوڵ نەکردووە!

ئەوان تەنیا نەختێك لەخەو وخۆراسی خۆیان کەم کردەوە!

دەپرسیت چۆن؟ دەڵێم:

ئەگەر تۆ رۆژانە کاتژمێرێك لە خەوی خۆت کەمبکەیتەوە لە کۆتایی ساڵدا رێك ١٠ شەو ورۆژ کاتت دەبێت!

نەختێك بیر لەم گرنگە بکەرەوە! دەبینیت چەند ئاسان دەتوانیت کاتی لەبار وباش بۆخۆت برەخسێنیت!

کەواتە هەر لە ئێستاوە دەست پێبکە، کڵاوەکەت لەسەر داگرە واتە، داوای لێبوردن لە رابردو، قوڵی لێهەڵکە واتە هەوڵدان بۆ داهاتوو.

تەنها جارێکیتر هەوڵبدە! یەکجار!

ئایا تۆ کەسێکی بە حەوسەڵەیت

١-بەحەوسەڵەبوون واتای چیە؟

ألف:بەپەلە نەرۆشتن بەرەو ئامانج

ب:هێمن وبەردەوام بزوتن بەرەو ئامانج

ج:وەك ڕوبار هێمن تا ڕژانە دەریا

د:هەموو بڕگەکان

٢-بەدیتنی شکست دەبێت چیبکەین؟

ألف:ئارام بگریت ولە هۆکارەکەی بگەڕێیت

ب:دەبێت بەڕاستی بگریت

ج:دەبێت کارێکی دی ئەزمون بکەیت

د:دەبێت تا ماوەیەکی زۆر گۆشەگیر بیت

٣-ئایا لە ڕوبەڕوبونەوەی شکستدا، گرنگترین فاکتەر، بەحەوسەڵەبوونە؟

ألف:بەڵێ ب:نا ج: جاروبار

٤-ئایا لە ئاست هەموو شکستەکاندا دەبێ خۆڕاگربیت؟

ألف:بەڵێ ب:نا ج: جاروبار

٥- حەوسەڵەداری تەنها تایبەتە بە...

ألف: شکست

ب: سەرکەوتن

ج:لف و ب

د: بۆ گشت ساتەکان ورۆژەکانی ژیان گرنگە

٦-ئایا دەکرێ بە دانبەخۆداگرتن بە شکست پێبکەنیت؟

ألف: بەڵێ ب:نا ج: جاروبار

٧-ئایا حەوسەڵەداری بەبێ پەند وەرگرن لە شکست مانایەکی باشتری هەیە؟

ألف: بەڵێ ب:نا ج: جاروبار

٨-حەوسەڵەداری لە شکستدا...

ألف: لەباوەڕەوە دەئاخێزێت

ب: لە بێباکیەوە سەرچاوە دەگرێت

ج: لە بیرکردنەوەی ئەرێنی یەوە سەرچاوە دەگرێت

د: الف و ب

٩-بۆچی لە ڕوبەڕوبونەوەی شکستدا کەسەکان بیئۆقرەیی دەنوێنن؟

ألف: گەشەی ئەقڵی کەم

ب: گەورەکردنی لە ڕادەبدەر

ج: فێرکاری رابردو

د: باوەڕنەبون بەخود

١٠- ئایا خودباوەڕی هەمان شەیدای خۆبوونە؟

ألف: بەڵێ ب:نا ج: جاروبار

(خشتەی خاڵەکان)

هەنوکە وەڵامە ڕاستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وبۆهەر وەڵامێکی ڕاست (٥) خاڵ دابنێ.

پرسیار	وەڵامی ڕاست	پرسیار	وەڵامی ڕاست
١	د	٦	الف
٢	الف	٧	ب
٣	الف	٨	د
٤	الف	٩	د
٥	د	١٠	ب

(ئەنجامی تێست)

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٥٠ بێت:

چەند باشە! ئێوە وەك ئاسمانێکی نیلی، هێمنن، مرۆڤەکان لە پاڵ ئێوەدا تامی ئارامی دەچێژن ئێوە باش دەزانن کە یەکێك لە گرنگترین هۆکارەکانی سەرکەوتن ئارامیە وکلیلی سەرەکی وبنەڕەتی بردنەوە.

پیرۆزبایی لە ئێوە دەکەم وباشترین وخۆشترین وشادترین ڕۆژەکانتان بە ئاوات بۆ دەخوازم.

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٤٠ بێت:

لە ڕوانگەی دەروونناسانەوە، ئێوە مرۆڤێکی بەحەوسەڵەن کەسێك کە لەساتە هەستیارو قەیراناویەکاندا دەتوانێت خۆی وئەوانی تریش بە هێمنی بە کەناری ئارام بگەیەنێت.

بەڵام ئێوە هەندێجار توشی شڵەژان وپەرێشانی دەبن جڵەوی خۆتان لەدەست دەدەن بێگومان ئەم هەستە سروشتیە وهەموو مرۆڤەکان جاروبار توشی ئەم حاڵەتە دەبن، ئەڵبەتە جاروبار.

ئەڵبەتە جاروبار، کەواتە هەوڵبدەن ئەو ساتەش بەرەو دانبەخۆداگرتنی تەواو پەلکێش بکەن.

ئێوە دەتوانن! چونکە هەموو مەرج وتایبەتمەندیە پێویستەکانتان هەیە بۆ گەیشتن بەسەر مەنزڵی حەوسەڵەداری.

(ئێمەش نزاتان بۆ دەکەین!)

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتربێت:

چەند جوان وتویانە کە:

حەوسەڵەداری خۆی بۆخۆی ڕێوڕەسم وئاینە!

ئەمێستا بۆت دەردەکەوێت کە حەوسەڵەداربوون چەند گرنگ وبنەڕەتیە.

لە ساتە قەیراناویەکاندا کە هەمویان هۆشیان لەسەرخۆیان نامێنێت تەنها یەك ناخودا ویەك مرۆڤی ئاگاوهزرمەند وئارامە کە دەتوانێت ئەم کەشتیە زریان لێداوە بەسەلامەتی بە کەناری ئارامی بگەیەنێت وئەویش ئێوەن کە بەحەوسەڵە وئارام وخۆڕاگرین!

دەروونناسان دەڵێن، کۆتایی تورەیی، خەجاڵەتیە!

ئێمە لەم کتێبەدا ڕێگاکانی حەوسەڵەداری وبەتاقەت بوونمان بۆ ڕاڤەکردن.

پێشنیار دەکەین بگەڕێنەوە بۆ دەربڕنە دوپاتکراوەکانی کتێبی تکایە مەبنەمەڕ کە بۆ پەراوەکردنی دانبەخۆداگرتن وحەوسەڵەداری ئامادەکراون ولەهەمان کتێبدا جارێکیتر بابەتی سەرنج ڕاکێش وپراکتیکی (بەڕێوەبردنی هەست) بخوێننەوە.

بێگومان گۆرانکاری سەیر لە خۆتاندا دەبینن.

(ئایا تۆ کەسێکی ئەرێنیت؟)

١-بیرکردنەوەی ئەرێنی واتای چیە؟

الف: هەستێکی باشت هەبێت لە دەستپێکی هەرکارێکدا.

ب: نیگایەکی خەیاڵیت هەبێت

ج: بەبێ هۆ ئەنجامی کارێك بە ئەرێنی وێنابکەیت

د: بەوزەی پۆزەتیڤەوە پێشڤەچوون تا ئامانج

٢-پێت وایە بیرکردنەوەی ئەرێنی لەسەدا چەندی کارەکان پێکدێنێت؟

ألف: ٥٪ ب: ٣٠%

ج:نزیکەی٧٠٪ د: ٧٠٪ زیاتر

٣- ئایا بیرکردنەوەی ئەرێنی دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ خۆی فریوبدات؟

ألف: بەڵێ ب:نا ج:هەندێجار

٤- بیرکردنەوەی ئەرێنی ڕاستەقینە واتە...

ألف:مرۆڤ لەپەسا بەرەو ئامانج پاڵ پێوەدەنێت

ب: بزوتن بۆ پێشەوە بەبێ بایەخدان بە ئامانج

ج: پلەیەك چونەسەرەوە بە ئومێدێکی زۆرەوە

د:هەموو برگەکان

٥-بیرکردنەوەی ئەرێنی ڕەنگی چۆنە؟

ألف: خۆڵەمێشی ب: ڕەش

ج: سور   د: سپی

٦-ئایا ئەگەر بیرکردنەوەی ئەرێنیمان هەبێت ئەنجامیش هەردەم ئەرێنیە؟

الف: بەڵێ   ب: نا   ج: هەندێجار

٧- بیرکردنەوەی ئەرێنی...

الف: خودیە   ب:وەرگیراوە

ج: لەنائاگاییەوە سەرچاوە دەگرێت   د: الف و ب

٨- چ کاتێك بیرکردنەوەی ئەرێنی لەسەرکەوتن دورمان دەخاتەوە؟

الف: کاتێك دەزانین کارێك مەحاڵە وبەلاّم هەر دەیکەین

ب: کاتێك حەزمان لێی نیە بەلاّم بەردەوام دەبین

ج: میسالی بوون وناواقیعی بوون

هەموو برگەکان

٩- ئەگەر مرۆڤ بیرکردنەوەی ئەرێنی نەبێت...

الف: رۆحی ئازار دەچێژێت

ب: دەبێتە مایەی دواکەوتن لە کارەکاندا

ج: دەبێتە مایەی نائومێدی

د: هەموو برگەکان

١٠- بیرکردنەوەی ئەرێنی بەبێ هەوڵ ولێبڕان...

الف: هیچ کاریگەریەکی نیە

ب: خۆبەخۆ نیوەی سەرکەوتنە

ج: تەنها هزرێکە

د: وزەی ئەرێنی یە

١١-بۆچی دەبێ ئەرێنی بیربکەینەوە؟

الـف: چـونکە ئەنجامەکـە نـازانین کەواتـە ئەگـەر سـەربکەوین لـەخۆڕا خـەممان خواردووە

ب: فریودانێکی پەتی یە

ج: چونکە خەیاڵپڵاوی مرۆ بۆ دواوە پەلکێش دەکات یا دوچاری وەستانی دەکات

د: الف و ب

((خشتەی خاڵەکان))

هەنوکە وەڵامە راستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وبۆهەر وەڵامێکی راست (٥) خـاڵ دابنێ.

پرسیار	وەڵامی راست	پرسیار	وەڵامی راست
١	د	٧	د
٢	ج	٨	د
٣	ب	٩	د
٤	د	١٠	الف
٥	د	١١	د
٦	ب		

((ئەنجامی تێست))

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە نێوان ٤٠ تا ٥٥ بێت:

ئاسودەین کە ڕوبەڕوی مرۆڤێکی ئەرێنین!

باش دەزانیت کە دنیای کردەیی مرۆڤـی ئـەمرۆ دنیـای تـاڵ وگومانـە خراپەکانـە، دنیایەك کە رۆحی ئەوی رەنجاندووە وژمـارەی مرۆڤـە گەشـبینەکان وەك ژمـارەی پەلکەزێڕینـەکان دەگمـەنن قـەدری خۆتـان بـزانن و ئـەوانیتریش لـە ئەزمونـەکانی خۆتان بەهرەدار بکەن.

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٥ تا ٤٠ بێت:

بەشێوەیەکی ڕێژەیی ئێوە لە هەلومەرجێکی باشدان هیچ جێگای نیگەرانی نیە ئاگایانە وئەرێنی بیردەکەنەوە وبەوپەڕی هێز و وزەیەکی پۆزەتیڤەوە کە هەتانە بەدوای ئامانجەکانی خۆتانەوەن لە ژیاندا کە بێگومان ئەم تایبەتمەندیە شیاوی نرخاندن وستایشکردنە.

بەڵام هەندێجار، وادەزانیت لە ژێر ورووژمی هزرە نەرێنیەکان ولەهەمبەر هێرشی بیرکردنەوە ڕەش و نائومێد کەرەکاندا خۆ دەبینیەوە وکارەکان واز لێدێنیت ئەڵبەتە ئەم بابەتەش جێگای نیگەرانی نیە

پێشنیازدەکەین: هەرکاتێك شەکەت بوون کارەکە وازلێبێنن وەلێ بۆماوەیەکی کورت ودوای ئەوەی گوڕو تینت بەبەردا هاتەوە دیسان دەست پێبکەن.

ئێوە لەهەر ڕویەکەوە هەلومەرجی لەبار وگونجاوی بیرکردنەوەی ئەرێنیتان هەیە تەنها مەهێڵن کە هزرە پاسیڤەکان ئێوە لە ئامێز بگرن.

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٥ کەمتربێت:

بێگومان نمونە بەناوبانگ ودووبارەکەی گلاسە ئاوەکەت بیستووە نمونەیەکی سادەیە بەڵام بۆچی تۆ بەم چەشنە بیر لە ژیان ناکەیتەوە؟

کەمترین سودی بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەوەیە کە ڕۆژەکان بۆ ئێمە ئاسان وهەموارتر دەکەن، هیوایەکی زێدەتر بە ڕۆحی ئێمە دەبەخشن وزەیەی ئەرێنی زۆرر پەیدا دەکەین بۆ گەیشتن بە سبەینانێکی ڕون و ڕون و ڕونتر.

بەڵام ئەرێنیانە بیرکردنەوە لەگەڵ خەیاڵاوی ومیسالی بوندا بەهەڵە تێمەگەن.

وڕەخنەی بێمانا مەگرن!

بیرکردنەوەی ئەرێنی ئاگایانە تێهزرینێکی باڵایە کە مرۆڤ بۆ پلە باڵاکان دەبات!

کەواتە تکایە چاویلکەی ڕەشبینی وگومان خراپی لە چاوەکانتان داگرن.

سەرێك لە گۆرستان بدەن هەموو ئەوانەی کە بیرکردنەوەی ئەرێنی یا نەرێنیان هەبووە لەپاڵ یەکدا خەوتوون، تەنها جیاوازیەك کە هەیانە ئەمەیە کە گرۆیەك

ژیانێکی ساناتریان کردووە وئەوانەش کەسانێك بوون کە بیرکردنەوەی ئەرێنیان هەبووە.

تکایە جارێکیتر بابەتەکانی کتێبەکە بخوێننەوە وفەرمانەکانی جێبەجێ بکەن وچاوەڕوانی هەلآتنی گزنگی سەرکەوتن بن، بەلآم بە بیرکردنەوەی ئەرێنی!

((ئایا تۆ مرۆڤێکی تەمبەڵیت؟))

١- تەمبەڵی چیە؟

ألف: دێرخێزبوون لە ئەنجامدانی کارەکاندا

ب: نائومێد بوون لە ئەنجامی کارەکان

ج: بوون بە کۆیلەی ئەنگێزەیەکی پاسیڤ

د: هەموو برگەکان

٢-وادەزانیت مرۆڤێکی تەمبەڵ کەی بەسەرکەوتن بگات؟

ألف: ئەگەر چانس یا پارەی هەبێت

ب: هیچ کاتێك

ج: ئەگەر ببێتە هاوسێی سەرکەوتووەکان

د: هەرکاتێك ببزوێت وخۆی بگۆڕێت

٣-چۆن مرۆڤێك چێژ لە تەمبەڵی وەردەگرێت؟

ألف: خۆشی بزاوتی ئەزمون نەکردووە

ب: هەمیشە کەسێك قەرەبووی تەمبەڵی ئەوی کردۆتەوە

ج: ڕێکارێکی تر نازانێت

د: خودی وبۆ ماوەییە

٤-تەمبەڵی....

ألف: جۆرێك لە کەللەرەقیە

ب: تێنەگەشتنە

ج: نەناسینی سەرنەکەوتنە

د:هەموو بڕگەکان

٥-ئایا دەتوانین بڵێین کە تەمبەڵی، وزەی مرۆڤ بە فیڕۆ دەدەات؟

ألف: بەڵێ

ب: نەخێر

ج: جاروبار

٦-ئایا تەمبەڵی وبەشێنەیی پێشڤەچوون یەکسانن؟

ألف: بەڵێ

ب: نەحێر

ج: جاروبار

٧- ژیانی پڕ لە تەمبەڵی...

ألف: بێزارکەرە

ب: لێوانە لە ئارامی وچێژ

ج:پشودانی ڕەها

د: هەموو بڕگەکان

٨- تەمبەڵی چۆن چارەدەکرێت؟

ألف: زللەی رۆژگار

ب: راوێژکاران وچارەسەرکاران

ج: چارەسەر ناکرێت

د: ئەلف و ب

٩-ئایا تەمبەڵی بەهەر ڕێژەیەك بێت وێرانکەرە؟

ألف: بەڵێ

ب: نەخێر

ج: جاروبار

١٠- ئایا خۆت بەمرۆڤێکی تەمبەڵ دەزانیت؟

ألف: بەڵێ

ب: نەخێر

ج: جاروبار

(خشتەی خاڵەکان)

ئێستا وەڵامە راستەکان لە خشتەکە دەربهێنە بۆ هەر وەڵامێکی راست (٥) خاڵ دابنێ.

پرسیار	وەڵامی راست	پرسیار	وەڵامی راست
١	د	٦	ب
٢	د	٧	الف
٣	الف	٨	د
٤	د	٩	الف
٥	الف	١٠	ب

(ئەنجامی تێست)

١- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٥٠ بێت:

سوپاس بۆ خوا کە مرۆڤێکی زیرەکیشمان بینی

خۆش بە حاڵی ئێوە!

جیهان شانازی بەبوونی مرۆڤێکی وەك ئێوە دەکات

هەزاران سڵاو لە هەنگاوە ماندونەناسەکانتان کە باش دەزانن یەکەم پلەکانەی سەرکەوتن قوتاربوونە لە تەمبەڵی!

٢-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٤٠ بێت:

دۆخی ئێوە بەشێوەیەکی رێژەیی باشە.

جاروبار تۆ هەموو گوڕو تینێکی خۆت لەپێناو گەیشتن بەئامانج بەکاردەبەیت وهەندێجار هەموو شتێك دەخەیتەلاوە وتوشی سستی وخاوبونەوە ولە کۆتایی دا، تەمبەڵی دەبیت.
بەردەوام لە نێوان تەمبەڵی وهەوڵداندا لە لە کەم وزیادیدایت بەلام ئەمە بزانە کە تۆ تایبەتەمەندی گەلێکی بەنرخ وشیاوی ستایشت هەیە دەتوانیت بە پشت بەستن بەم تایبەتمەندیانە ڕاپلەکانی گەشەکردن ببڕیت!
تکایە مەهێڵە خەسڵەتی تەمبەڵی بەسەر بوونی تۆدا زاڵبێت چونکە تۆ بەسروشتی خۆت ئەنگیزەی هەوڵ وسەرکەتنت هەیە!
٢- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتر بێت:
سەیرێکی دەوروبەری خۆتان بکەن، خۆر لەوادەی خۆیدا هەڵدێت، کۆتر لەوادەی خۆیدا دەبێت بە دایك ودان بە بێچووەکانی دەدات، لەسروشتدا هیچ شتێك تەنانەت گەردێکی بچوك، دیلی سستی وتەمبەڵی نیە وتۆ کەسەروەری مەخلوقاتەکانی پێویستە مەزنترین وبالاترین سەرمەشق بیت بۆ بونەوەرەکان.
باوەڕبکە تەمبەڵی نە بۆماوەیی ونەبەنرخە! بەڵکو زۆرتر وەرگیراوە!
کەواتە تکایە باوەڕتان هەبێت، تاکە وێرانکەری سبەینێکانی ئێمە (تەمبەڵیە)!
تەماشای مێرولە بکە، تەماشای مێش هەنگ و .... ئایا تۆ لەهەموو ئەم بونەوەرانە بچوکتریت، بێنرخ تریت!
باوەڕبکە: تەمبەڵی دایکی گشت نەخۆشی وئاریشە ڕۆحیەکانە!
هەرلەئێستاوە دەستبەکارین وتەمبەڵی لەخۆتان دامالن وبڕواتان هەبێت کە سەرکەوتن بەڕێوەیە ئەگەر وابکەن!
((ئێوە چ باوەڕێکتان لەمەڕ خۆتان هەیە؟))
١-خودباوەڕی واتای چیە؟
ألف: ناسینی تواناکانی خود بەشێوەیەکی ڕاست وڕون

ب: خستنەگەڕی هەموو تواناكان

ج: غەڕابوون بە خود

د: الف و ب

٢–ئایا زێدەتر لە ئاستی نۆرماڵ خۆ قبوڵردن، زیان هێنەرە؟

ألف: بەڵێ

ب: نا

ج: جاروبار

٣–ئایا وادەزانیت بەبێ هەستكردن بە خودباوەڕی لە ژیاندا سەركەوتوو دەبیت؟

ألف: بەڵێ ب: نا ج: جاروبار

٤– ئایا خودباوەڕی هەمان خۆبەزلزانینە؟

ألف: بەڵێ ب: نا ج: جاروبار

٥– وادەزانیت پیاوانی گەورەی مێژوو لە ناخی خۆیاندا چیان دیتووە كە تائاستی گیانبازی كۆشاون؟

الف: غیرەت ب: ئازایەتی ج: تاسەمەندی بۆ سەركەوتن د: خودباوەڕی

٦– بەبۆچونی تۆ خودباوەڕی دەبێت لەكوێوە دەست پێبكات؟

ألف: ناسینی تواناكان لەلایەن تاكەوە

ب: لەلایەن راوێژكاری دەرونزانەوە

ج: ئاگایی لەدەرون

د: هەموو بڕگەكان

٧– ئەنتۆنی چیخۆف) دەڵێت: (مرۆڤ هەر ئەوشتیە كە باوەڕی پێیەتی)ئایا ئەم تێفكرینەت قبوڵە؟

ألف: لەوانەیە باوەڕی مرۆڤ هەڵەبێت

ب: باوەڕەكان رۆژانە دەگۆڕدرێن ومرۆیش بەدوای ئەواندا

ج: قسەیەکی بێمانایە

د: باشترین قسەیە

٨- ئایا ئیمان پەیوەندی راستەوخۆی بە خودباوەڕییەوە هەیە؟

ألف: بەڵێ   ب: نا   ج: جاروبار

٩- خودباوەڕی....

ألف: خۆڕسکە

ب: بەدەست هاتووە

ج: لێوانە لە واقیعیەت

د: هەموو بڕگەکان

١٠- دەبێت چی ڕوبدات تا ئێمە باوەڕمان بەخۆمان هەبێت؟

ألف: کەسێك بەشانی ئێمەدا هەڵبدات وستایشمان بکات

ب: خۆمان، کەشفی بکەین

ج: دۆزراوەتەوە بەلاَم ئێمە بێئاگاین

د: باوەڕمان هەبێت کە دەتوانین، چونکە بەتواناین.

(خشتەی خاڵەکان)

پرسیار	وەلاَمی راست	پرسیار	وەلاَمی راست
١	د	٦	د
٢	الف	٧	د
٣	ب	٨	الف
٤	ب	٩	د
٥	د	١٠	د

ئەنجامی تێست

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٥٠ بێت:

چەند باشە کە تۆ وێنە وباوەڕێکی باش وشیاوت لەمەڕ خۆت هەیە.

دڵنیابن یەکێك لە پایە سەرەکیەکانی سەرکەوتن خودباوەڕیە.

واتە، **بوونی ناسینێکی پێویست وشیاو لەمەڕ خود!**

وتۆ ئێستا بەمجۆرەیت!

ناتوانین شتێکی زیاترتان پێ بڵێین جگە لەمە کە سەرکەوتووین! کە بێگومان هەرواش دەبن!

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٤٠ بێت:

ئێوە هەموو تایبەتمەندیەکانی مرۆڤێی باوەڕبەخۆتان هەیە.

ئاوڕێك لە رابردوی خۆتان بدەنەوە لەمەڕ چارەسەرکردنی کێشە وئاریشەکان زۆرباش پەی بەم هەقیقەتە دەبەن کە مرۆڤێکی خودباوەڕی خاوەن بیرکردنەوەی ئەرێنین.

بەڵام هەندێجار بەهۆی شکستە کورت خایەن وقۆناغیەکانەوە، ئەم هەستەی ئێوە دەڕوشێت تا ماوەیەکی زۆر گیرۆدەی هزری نەرێنی ونائومێدی دەبن کە بێگومان ئەم مەسەلە سروشتیە وهەندێجار هەموومان لە ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ ئاستەنگەکان، کێشەکان وشکستەکان دوچاری باوەڕ نەبوون بەخود دەبین.

بەڵام تەنها هەندێجار!

بۆ بەهێزکردنی خودباوەڕی ئاوڕێك بدەرەوە لە سەرکەوتنەکانی خۆت لە رابردودا بۆت دەردەکەوێت شایستەیی پێویستت هەیە!

-ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتر بێت!

ئێمە پێشنیار دەکەین کە تۆ جارێکیتر چیرۆکی بێچووە هەڵۆ بخوێنیتەوە.

دڵنیابن کە باوەڕی ئەرێنی لەمەڕ خود، تاکە پلیکانە یا خود یەکەم پلیکانەی سەرکەوتنە!

ئەگەر هەنوکە تۆ وێنەیەکی شیاو وباشت لەمەڕ خۆت هەیە باوەڕت هەبێت کە ئێجگار زوو ئەو وێنەیە لە ژیانی ئێوەدا بەرهەست دەبێ، چونکە مرۆڤ بەردەوام هەر ئەوە دەدۆزێتەوە کە لە وێنەی زەینی خۆیدا بەرجەستەی کردووە.

کەواتە هەر ئێستا گشت وێنە زەینیە نەرێنیەکان لە زەینی خۆتدا بسڕەوە ولەبری ئەوان وێنەی باش، جوان وشایستە دابنێ بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە تکایە جارێکیتر بەشی پەیوەست بە باوەڕ بەخود بەوردی بخوێننەوە وهەر هەموو بەشەکانی پراکتیزەبکەن.

بێگومان لەئەنجامەکەی سەرسام دەبن!

کەواتە هەر ئێستا دەست پێبکەن!

(نزای خێری ئێمە یاوەری ڕێتان)

(ئەم كتێبە چ كاریگەریەكی لەسەر تۆ بەجێهێشت)

ئازیزەكەم!

هەروەك لەسەرەتای كتێبەكەوە ئاماژەمان پێكرد، مەبەست لە نوسینی ئەم دەستنوسە وگشت هیوایەكمان ئەمەیە كە بەراستی لەژیانی ئێستا وئایندەی تۆدا جێكەوتێكی ئەرێنی هەبێت،.

هەربۆیە پرسیارەكانی خوارەوە كە لەلایەن گروپێك لە مامۆستایانی دەرونناس لە گروپی بلأوكردنەوەی كەلتوری نامن ئامادەكراون وەلأم بدەنەوە.

پرسیارەكان:

١-چۆن لەگەڵ كتێبی(تكایە باوەڕ بەسەركەوتن بكەن) ئاشنا بوویت؟

٢- ئایا لە خوێندنەوەی ئەم كتێبە هەست بە ڕەزامەندی وئاسودەیی دەكەیت؟ بۆچی؟

٣- ئایا هاوڕێكانت ڕادەسپێریت بۆ خوێندنەوەی ئەم كتێبە؟ بۆچی؟

٤-ئەگەر بخوازیت ئەم كتێبە بكەیتە دیاری بۆ دۆستێكت پێشكەشی كێی دەكەیت؟ بۆچی؟

٥-ئایا موتاڵاكردنی ئەم كتێبە هاوكار بووە بۆ باشتر ناسینی خود؟ چۆن؟

٦-ئایا واهەست دەكەیت كە راسپاردەكانی ئەم كتێبە بۆ ژیانی رۆژانەی تۆ بەسودبووە؟ بۆچی؟

٧- گەورەترین گۆرانكاریەك كە دوای خوێندنەوەی ئەم كتێبە لەژیانی تۆدا بەدیهاتووە چی بوو؟

٨-ئەمێستا چ پێناسەیەكت بۆ(سەركەوتن) هەیە؟

٩-دەتوانیت بۆچونی شرۆڤەكاری خۆت دەربارەی كتێبی(تكایە باوەڕ بەسەركەوتن بكەن) بنوسیت؟

١٠-لەخوێندنەوەی چ پارچێك زۆرتر چێژت وەرگرت؟ بۆچی؟

١١-لەخوێندنەوەی چ پارچێك سەرسام بوویت؟

١٢-ئەگەر رۆژێك لە كۆڕێكداچاوت بە نوسەر یاوەرگێڕی ئەم كتێبە بكەوێت یەكەم دەستەواژیەك كە پێی دەڵێت چیە؟بۆچی؟

سەركەوتووین

هەڵەبجە ٢٠١٧/٢/٢

بیلال